

ДЖОН ГРЭЙ



Мужчины с **Марса**,
Женщины с **Венеры**

Джон Грэй

**Мужчины с Марса,
женщины с Венеры**

«София Медиа»

2012

Грэй Д.

Мужчины с Марса, женщины с Венеры / Д. Грэй — «София Медиа», 2012

ISBN 978-5-906897-39-8

Единственная, неповторимая и самая продаваемая книга об отношениях мужчины и женщины. Время не властно над ней, она неизменно остается актуальной и чрезвычайно востребованной. Секрет ее феноменального успеха в том, что она действительно помогает мужчинам и женщинам понять и принять, насколько по-разному они мыслят, чувствуют и ведут себя. Благодаря этому миллионы читателей смогли не только улучшить, но даже спасти свои отношения.

ISBN 978-5-906897-39-8

© Грэй Д., 2012
© София Медиа, 2012

Содержание

Предисловие	5
1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры	10
Мы разные	11
Обзор наших различий	12
Одних лишь добрых намерений недостаточно	14
2. Господин Решатель и Домашний Комитет по Улучшениям	15
Жизнь на Марсе	16
Жизнь на Венере	18
Женщины, не раздавайте советов	20
Мужчины, учитесь слушать	21
Несколько слов в защиту Господина Решателя и Домашнего Комитета по Улучшениям	23
Когда женщина отвергает предлагаемые мужчиной решения	24
Когда мужчина отвергает Домашний Комитет по Улучшениям	26
3. Мужчина уходит в пещеру, а женщина хочет выговориться	28
Марсиане и венерианки перед лицом стресса	29
Мужчина находит облегчение в пещере	30
Ей легче, когда она выговорится	33
Как марсиане и венерианки пришли к миру и согласию	36
4. Как мотивировать противоположный пол	38
Когда мужчина любит женщину	39
Когда женщина любит мужчину	41
Установить границы и уважать их	43
Учитесь получать	45
Учитесь отдавать	47
5. Мы говорим на разных языках	49
Одни выражают чувства, другие передают информацию	50
Десять типичных жалоб, которые легко могут быть поняты неверно	51
Когда говорит венерианка	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Джон Грэй

Мужчины с Марса, женщины с Венеры

С глубочайшей любовью и нежностью посвящаю эту книгу моей жене – Бонни Грэй.

Ее любовь, ранимость, мудрость и сила помогли мне стать настолько чутким и понимающим, насколько я могу быть, и поделиться с другими тем, чему мы научились вместе.

Предисловие

Через какую-то неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни уже совсем выбились из сил. Ребенок не давал спать по ночам. У Бонни были разрывы при родах, так что даже с обезболивающими лекарствами она едва передвигалась по дому. Первые пять дней я провел с ней – помогал, а потом вернулся на работу. Казалось, жена уже пошла на поправку.

И вот, когда я был на работе, у Бонни закончилось обезболивающее. Вместо того чтобы позвонить мне в офис, она попросила купить таблеток моего брата, который зашел проведать ее. Но брат почему-то так и не вернулся. В результате она промучилась целый день, обхаживая новорожденную.

А я и понятия не имел о том, какой кошмарный день у нее выдался. Вернувшись домой, я обнаружил Бонни расстроенной и злой. Я неверно истолковал ее настроение – решил, что она обвиняет меня.

– Я весь день промучилась, – жаловалась она. – Таблетки кончились... Я тут корчусь от боли, а никому и дела нет!

– Но почему ты не позвонила мне? – спросил я, рефлекторно переходя в оборону.

– Я твоего брата попросила, а он забыл! – сказала она. – Я его целый день прождала. А что мне было делать? Я едва хожу. Все меня бросили!

И тут я взорвался. У меня в тот день нервы тоже были на пределе. Я злился, что она мне не позвонила. Я был в ярости, что она обвиняет меня, хоть я даже и не знал, что ей плохо. После короткой перепалки я направился к двери. Я был на взводе, я был не в себе, я был сыт по горло!

И тут случилось нечто, в корне изменившее мою жизнь.

– Постой, не уходи, пожалуйста, – попросила Бонни. – Ведь именно сейчас ты нужен мне больше всего. Мне больно. Я уже много дней не могу толком выспаться. Пожалуйста, выслушай меня.

И я задержался, чтобы выслушать.

– Джон Грэй, – сказала она. – Выходит, что ты мне друг только по праздникам! Когда я мила и нежна, ты готов быть рядом. А чуть что не так, ты просто уходишь прочь, напрямиком через эту дверь, – она замолчала и глаза ее наполнились слезами, а потом голос смягчился. – Сейчас мне больно. Мне нечего дать тебе, и именно в этот момент ты нужен мне больше всего. Пожалуйста, подойди и обними меня. Не нужно слов. Мне просто необходимо оказаться в твоих объятиях. Не уходи...

Я подошел к Бонни и молча обнял ее. Она расплакалась. Через несколько минут Бонни поблагодарила меня за то, что я не ушел. Она сказала, что только это ей и было нужно – побыть в моих объятиях.

В тот момент мне начал открываться подлинный смысл любви – безусловной любви. Я всегда считал себя человеком, способным любить. Но она была права. Я друг только по празд-

никам. Пока Бонни была радостна и мила, я дарил ей любовь в ответ. Но если она была расстроена или чем-то недовольна, я думал, что она обвиняет меня, – и немедленно вступал в спор или отстранялся.

А в тот день я впервые не покинул ее в такую минуту. Я остался рядом – и это было прекрасно. Мне удалось дать ей себя именно тогда, когда я был ей действительно нужен. Мне подумалось, что это и есть настоящая любовь. Заботиться друг о друге. Верить друг в друга. Подставить плечо в час испытания. Я просто изумился, насколько легко оказалось дать то, что ей нужно, после того, как она подсказала мне верный путь.

Как мог я не понимать этого раньше? Ей всего-то и нужно было, чтобы я подошел и обнял. Другая женщина инстинктивно почувствовала бы, что нужно Бонни. Но, будучи мужчиной, я не знал, насколько ей важны прикосновения и объятия, насколько важно ей просто выговориться и быть услышанной. Обратив внимание на эти различия, я с тех пор стал учиться выстраивать взаимоотношения с женой по-новому. Прежде я и не поверил бы, насколько легко мы можем разрешать свои конфликты!

В своих прежних взаимоотношениях я в трудные моменты делался безразличным и черствым просто потому, что не знал, как еще можно себя вести. В результате мой первый брак оказался очень сложным и болезненным.

А вот этот случай с Бонни послужил мне подсказкой к тому, как я могу изменить привычную модель общения.

Тот эпизод вдохновил меня на исследование, длящееся уже много лет. В результате я смог сформулировать и проверить те идеи относительно мужчин и женщин, которые и изложены в этой книге. Четко и прагматично определив, в чем состоят различия между мужчинами и женщинами, я постепенно осознал, сколь многих проблем в моем браке можно было легко избежать. Это новое понимание объективных различий, существующих между мною и Бонни нам очень помогло обогатить наше общение – мы стали приносить друг другу намного больше радости.

Непрестанно отыскивая существующие между нами различия и исследуя их, мы находили все новые возможности для улучшения совместной жизни. Мы приобрели такие знания о взаимоотношениях, каких не было у наших родителей, а поэтому они и не могли научить нас. Когда я стал делиться этими идеями с моими клиентами во время психологических консультаций, они тоже сумели наладить жизнь в браке. Буквально тысячи людей, которые посещали мои семинары, затем рассказывали, что их взаимоотношения радикальным образом изменились буквально за один день.

И сейчас, много лет спустя, отдельные клиенты и пары продолжают сообщать нам о потрясающих результатах. Мне часто приходят по почте фотографии, на которых запечатлены счастливые пары и их дети, а на обороте написаны слова благодарности за то, что я помог спасти их брак. На самом деле брак спасает любовь – однако эти люди вполне могли бы и развестись, если бы каждый из них не научился глубже понимать представителей противоположного пола.

Сюзан и Джим были женаты девять лет. Как и большинство пар, они вначале пылко любили друг друга, но после многих лет трудностей и разочарований страсть между ними угасла – и они решили разбежаться. Однако прежде, чем подать на развод, они посетили мой семинар по взаимоотношениям. Сюзан тогда сказала: «Мы перепробовали все способы, чтобы восстановить свои отношения. Но слишком уж мы разные».

И вот во время семинара они с изумлением узнали, что их различия – явление не просто нормальное, но ожидаемое. Они с удовлетворением осознали, что и другие пары переживают те же самые проблемы во взаимоотношениях. Всего за два дня Сюзан и Джим обрели совершенно новое понимание особенностей мужской и женской психологии.

И они снова влюбились друг в друга. Их отношения волшебным образом изменились. О разводе уже даже и речь не шла – они страстно желали и дальше строить совместную жизнь.

Джим сказал мне: «Информация о наших различиях просто вернула мне мою жизнь. Это самый драгоценный дар, который я когда-либо получал. Мы снова любим друг друга».

Как-то раз, шесть лет спустя, Сьюзан и Джим пригласили меня в гости, и я убедился, что они все еще любят друг друга. И они благодарны мне за то, что я помог им понять друг друга – помог сберечь семью.

Хотя почти все согласятся, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, большинству людей не вполне ясно, в чем, собственно, эти различия состоят. За последние лет десять вышла уйма книг, авторы которых пытаются вычленить эти различия. И хотя определенные успехи налицо, большинство таких книг описывают ситуацию однобоко и, к сожалению, лишь усугубляют взаимные обиды и недоверие между полами. Как правило, авторы исходят из того, что один пол является жертвой другого. Нам же необходим исчерпывающий путеводитель, позволяющий понять, в чем различие между *здоровыми* мужчинами и женщинами.

Чтобы улучшить отношения между полами, нам необходимо прийти к такому пониманию наших различий, которое повышало бы нашу самооценку и чувство собственного достоинства и одновременно побуждало к взаимному доверию, личной ответственности, более активному сотрудничеству и любви. Опросив более 25 000 участников моих семинаров по взаимоотношениям, я сумел выделить межполовые различия и дать им позитивное определение. Знакомясь с этими различиями, вы будете наблюдать, как истончаются и тают разделявшие вас стены обиды и недоверия.

Когда мы раскрываем сердце, наша способность к прощению возрастает и пробуждается желание более щедро дарить и принимать любовь и поддержку. Надеюсь, что благодаря этому новому пониманию вы скоро даже сможете выйти за рамки материала данной книги и найти новые возможности проявлять свою любовь к партнеру.

Все идеи и принципы, изложенные в этой книге, были многократно проверены и испытаны на практике. Не менее 90 % из 25 000 опрошенных мною людей охотно узнали самих себя в данных тут описаниях. Если вы заметите, что, читая эту книгу, вы то и дело киваете головой и говорите: «Да-да! Вот это – точно обо мне», – знайте, что вы не одиноки. И точно так же, как многие другие люди, вы можете извлечь для себя немалую пользу, если примените на практике идеи, усвоенные в результате чтения.

Книга *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»* раскрывает новые стратегии, позволяющие ослабить напряжение во взаимоотношениях и укрепить любовь. Но для начала нам нужно подробно разобраться в различиях между мужчинами и женщинами. Далее вы найдете практические рекомендации относительно того, как преодолеть разочарования и неудовлетворенность во взаимоотношениях, привнеся в них больше радости и доверия. Отношения – это не обязательно борьба. Напряженность, обида и конфликты неизбежны лишь тогда, когда мы не понимаем друг друга.

Очень многие люди не удовлетворены своими отношениями. Да, они любят партнера, но, когда возникает напряжение, не знают, как исправить ситуацию. А узнав о том, насколько радикально отличаются друг от друга мужчины и женщины, вы научитесь успешно строить отношения с представителями противоположного пола – выслушивать и оказывать поддержку. Вы научитесь сами творить ту любовь, которой заслуживаете. Читая книгу, вы будете снова и снова удивляться, как вообще людям удастся строить успешные отношения без знания этих принципов.

«Мужчины с Марса, женщины с Венеры» – учебник любовных взаимоотношений. Он рассказывает о том, как проявляются различия между мужчинами и женщинами в самых разных областях жизни. Мужчины и женщины не только общаются по-разному – они по-разному мыслят, чувствуют, воспринимают, реагируют, откликаются, любят, хотят и благодарят. Иногда кажется, что они вообще явились с разных планет – и говорят на разных языках, и питание у них разное.

Это углубленное знание о наших различиях помогает нам в значительной мере преодолеть взаимное разочарование в процессе общения с противоположным полом и облегчает взаимопонимание. Нам удастся быстро разрешать любые недоразумения или даже избегать их. Мы легко корректируем свои необоснованные ожидания. Если вы помните, что ваш партнер радикально отличается от вас, поскольку пришел с другой планеты, это позволяет вам расслабиться и обратить различия вам обоим на пользу, вместо того чтобы их отвергать и пытаться устранить.

А важнее всего то, что в этой книге вы познакомитесь с практическими методами решения проблем, возникающих вследствие ваших различий. Книга не только анализирует психологические особенности каждого пола, но и предлагает набор практических инструментов для построения гармоничных взаимоотношений.

Истинность изложенных здесь принципов самоочевидна и подтверждается личным опытом каждого из нас, равно как и соображениями здравого смысла. Многочисленные примеры из жизни просто и лаконично подтверждают все, что вы и так знали. Эти иллюстрации помогут вам оставаться собой и не терять себя во взаимоотношениях.

Комментируя эти озарения, мужчины нередко говорят: «Да-да! Все это – именно обо мне! Вы следили за мной, что ли? Теперь мне уже не кажется, что со мной что-то не так».

А женщины говорят: «Наконец мой муж начал слушать меня! Мне не приходится бороться за то, чтобы меня ценили. Когда вы рассказываете о наших различиях, мой муж понимает. Благодарю вас!»

Это всего лишь парочка из тысяч восторженных комментариев, которые дают люди после того, как поймут, что мужчины происходят с Марса, а женщины – с Венеры. Наша программа, нацеленная на то, чтобы понять представителей противоположного пола, дает результаты не только быстрые и убедительные, но долгосрочные.

Естественно, путь к прочным и нежным отношениям бывает тернист. Проблемы неизбежны. Но эти проблемы могут либо выливаться в обиды и неприятие, либо превращаться в возможности для углубления близости и укрепления любви, заботы и доверия. Идеи, предложенные в этой книге, не обещают «простых решений» для устранения любых проблем. Они предлагают лишь новый подход, при котором вы вместе сможете успешно решать жизненные проблемы по мере их возникновения. Это новое знание обеспечит вас инструментами, чтобы вы могли получить любовь, которую заслуживаете, и дать своему партнеру такую любовь и поддержку, каких заслуживает он (или она).

В книге я делаю довольно много обобщений по поводу мужчин и женщин. Возможно, некоторые мои замечания покажутся вам более верными, чем другие. В конце концов, каждый из нас – уникальная личность со своим уникальным опытом. Порой на моих семинарах пары и индивидуумы сообщают, что они соотносят себя с описанными мною мужскими и женскими чертами, но с точностью до наоборот. Мужчина соотносит себя с женскими чертами, а женщина – с мужскими. Я называю это *обменом ролями* и хочу заверить вас, что это совершенно нормальное явление.

Если вы не можете соотнести себя с какими-то описанными в книге моделями, то либо игнорируйте этот факт (и обращайтесь внимание на те модели, которые вам подходят), либо взгляните в себя поглубже. Многие мужчины отторгли какие-то свои типично мужские качества, чтобы стать нежнее и заботливее. Точно так же многие женщины отторгают некоторые типично женские качества, чтобы заработать себе на жизнь в тех сферах, где вознаграждаются именно качества мужские. Если в вашем случае дело обстоит именно так, тогда, применив советы, стратегии и техники, описанные в этой книге, вы сможете не просто вдохнуть новую страсть в свои отношения, но также уравновесить свои собственные мужские и женские черты.

В этой книге я не обращаюсь напрямую к вопросу, *почему* мужчины и женщины разные. Это вопрос сложный, и ответов на него можно дать много, обращаясь к таким факторам, как

биологические различия, влияние родителей, образование, старшинство детей в семье, культурное программирование в обществе, влияние СМИ, исторические факторы и так далее. (Обо всем этом я рассуждаю в другой своей книге – *«Мужчины, женщины и отношения»*.)

Хотя практическое использование предложенных в книге идей незамедлительно дает ценные результаты, книга не может заменить помощь психотерапевта или семейного психолога, когда речь идет о действительно тяжелых взаимоотношениях и неблагополучных семьях. Даже здоровым людям в трудные времена бывает очень полезно пообщаться с психотерапевтом или психологом. Я очень высоко оцениваю постепенную качественную трансформацию, которая происходит с человеком в результате работы с психотерапевтом, семейным психологом или в двенадцатишаговой группе поддержки.

Да, я много раз слышал от людей, что это новое понимание взаимоотношений принесло им больше пользы, чем годы психотерапии. Тем не менее я верю, что эти годы работы с психотерапевтом или психологом создали ту почву, которая помогла им успешно применить наши идеи для налаживания своей жизни и своих отношений.

Если в прошлом человек состоял в неблагополучных отношениях, тогда даже после многих лет работы с психотерапевтом или посещения группы поддержки ему требуется некая позитивная картина – образец здоровых взаимоотношений. И данная книга рисует этот образ. С другой стороны, даже если в прошлом ваши отношения были преисполнены любви и взаимной заботы, времена меняются, и ныне нам требуется новый подход к отношениям между полами. Нам крайне важно осваивать новые здоровые подходы к общению и налаживанию межличностных связей.

Я верю, что идеи и озарения, предложенные в этой книге, пойдут на пользу всем читателям. За все годы работы я получил только один негативный отзыв от участника моего семинара: «Очень жаль, что никто не рассказал мне об этом раньше».

Никогда не поздно обогатить свою жизнь любовью. Нужно только научиться чему-то новому. И независимо от того, являетесь ли вы клиентом психолога или психотерапевта, если вы хотите более богатых отношений с противоположным полом, эта книга – для вас. Для меня большая радость поделиться ею с вами. И пусть ваш источник мудрости и любви всегда бьет в полную силу. Пусть меньше будет разводов и больше счастливых браков! Наши дети заслуживают более совершенного мира.

1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Представьте себе, что мужчины происходят с Марса, а женщины – с Венеры. Когда-то давным-давно марсиане увидели в свои телескопы венерианок. От одного взгляда на эту красоту в марсианах вспыхнули неведомые прежде чувства. Они все повлюблились, срочно изобрели космические корабли и помчались на Венеру.

Венерианки встретили пришельцев с распростертыми объятиями. На уровне интуиции они давно чувствовали, что этот день когда-то настанет. Их сердца сразу распахнулись и наполнились любовью, какой они раньше никогда не испытывали.

Любовь между марсианами и венерианками была истинным волшебством. Они упивались обществом друг друга, с радостью делали все вместе, делились всем, что имели... Принадлежа к разным мирам, они упивались своими различиями. День за днем изучали друг друга, исследовали и постигали: потребности, предпочтения, особенности поведения... Так они прожили вместе много лет – в любви и гармонии.

А потом решили перебраться на Землю. Вначале все шло прекрасно. Но со временем атмосфера Земли странным образом подействовала на их мозг, и однажды утром у всех отшибло память. И марсиане, и венерианки напрочь забыли о том, что они родом с разных планет и что быть разными для них – в порядке вещей. Все, что они знали о своих межвидовых различиях, просто-напросто стерлось из памяти. С тех пор мужчины и женщины непрерывно пребывают в состоянии конфликта.

Мы разные

Мужчины и женщины никогда не смогут поладить между собой до тех пор, пока не поймут, что им и надлежит быть разными. Мы сердимся друг на друга и разочаровываемся друг в друге именно потому, что забыли эту фундаментальную истину.

Мы ожидаем от представителя противоположного пола, что он (она) будет похож на нас. Мы хотим, чтобы этот человек «хотел того же, что и мы» и «чувствовал то же, что и мы».

Мы ошибочно полагаем, что если партнер нас любит, то он (она) будет относиться к нам в точности так же, как мы сами склонны относиться к любимым людям. Такой подход ведет нас к череде разочарований и мешает нежно и вдумчиво обсуждать наши объективно существующие различия.

Мужчины ошибочно ожидают от женщин, что те будут мыслить, общаться и реагировать так же, как свойственно мужчинам; женщины ошибочно ожидают, что мужчины будут чувствовать, общаться и откликаться так же, как это делают женщины. Мы забыли о том, что мужчины и женщины разные от природы. В результате наши отношения отягощены совершенно ненужными трениями и конфликтами.

Когда мы четко осознаём и уважаем различия между нами, недоразумений при общении становится намного меньше. Когда ты помнишь, что мужчины родом с Марса, а женщины – с Венеры, многое становится на свои места.

Обзор наших различий

На страницах этой книги я расскажу о наших различиях весьма подробно. Каждая глава приведет вас к новым ярким озарениям.

В главе 2 мы поговорим о фундаментальных различиях в ценностях мужчин и женщин и попытаемся увидеть две важнейшие ошибки, которые мы допускаем при общении друг с другом: мужчины по неведению предлагают женщинам решения проблем, пренебрегая чувствами, женщины же навязывают мужчинам непрошенные советы и наставления. А знание о том, что мы пришли с разных планет, помогает нам понять, почему мужчины и женщины допускают эти ошибки. Памятуя о наших различиях, мы можем откорректировать свое поведение и более продуктивно откликаться на сигналы партнера.

В главе 3 мы откроем для себя различные способы поведения в стрессовых ситуациях, которые свойственны мужчинам и женщинам. Если марсиане склонны отстраняться и молча обдумывать то, что их беспокоит, то венерианки инстинктивно начинают проговаривать то, что их беспокоит. И вы познакомитесь с новыми стратегиями поведения, позволяющими получать в эти сложные моменты именно то, что вам нужно.

В главе 4 мы разберемся, что служит наилучшей мотивацией для каждого из полов. Для мужчин это ощущение того, что в них нуждаются, а для женщин – ощущение того, что о них заботятся. Мы очертим три шага к улучшению взаимоотношений и узнаем, как преодолеть наши самые большие проблемы: мужчинам нужно перестать сопротивляться стремлению выказывать свою любовь, а женщинам – перестать сопротивляться своей готовности принимать проявления любви.

В главе 5 вы узнаете, что мужчины и женщины сплошь и рядом недопонимают друг друга, поскольку говорят на разных языках. Там же мы дадим краткий «марсианско-венерианский разговорник». В нем вы найдете адекватные переводы выражений, которые чаще всего бывают поняты неверно. Вы поймете, что мужчины и женщины заводят разговор по совершенно разным причинам – и по разным же причинам уклоняются от разговора. Женщины поймут, как им следует себя вести, когда мужчина вдруг неожиданно для них погружается в молчание, а мужчины научатся выслушивать разговоры женщины, не расстраиваясь при этом.

В главе 6, вы выясните, что у мужчин и женщин разные потребности в отношении близкого общения. После того как мужчина идет на сближение, ему обязательно необходимо отдалиться. Женщине нужно научиться с пониманием относиться к нему в эти периоды отдаления, и тогда мужчина неизбежно вернется обратно – словно их соединяет резиновая лента. И еще женщины научатся выбирать наилучший момент, когда с мужчиной можно поговорить по душам.

В главе 7 мы рассмотрим, как ритмически колеблются проявления любви со стороны женщины. Мужчины научатся правильно толковать эти порой внезапные скачки чувств. И еще они смогут распознавать моменты, когда женщина больше всего в них нуждается, и поймут, как могут проявлять заботу и поддержку в это время, не идя на особые жертвы.

В главе 8 вы узнаете, что мужчины и женщины предлагают друг другу такие проявления любви, какие нужны им самим, а не представителям противоположного пола. Мужчине в первую очередь требуется доверие, приятие и благодарность. А женщине в первую очередь нужны забота, понимание и уважение. Вы узнаете наиболее распространенные ошибки, когда мы, сами того не замечая, отталкиваем партнера.

В главе 9 мы разберемся, как избегать ожесточенных споров. Мужчины узнают, что, когда они ведут себя так, как будто всегда правы, они тем самым обесценивают чувства женщины. Женщины же узнают, каким образом, пытаясь выразить свое несогласие, они непроизвольно посылают мужчине сигнал неодобрения, тем самым провоцируя его на защитную реакцию.

Мы исследуем анатомию спора, попутно давая практические советы относительно того, как наладить конструктивное общение.

В главе 10 рассказано о различных системах подсчета баллов, которыми пользуются мужчины и женщины. Мужчины узнают, что для венерианки каждый дар любви засчитывается наравне с другими дарами – независимо от размера. Вместо того чтобы сосредоточиваться на одном большом подарке, мужчина должен помнить, что маленькие проявления любви не менее важны; там же я перечисляю 101 способ набрать баллы по женской системе зачета. Женщины тоже научатся правильно направлять свою энергию, чтобы набрать баллы в глазах мужчины. Иначе говоря, они научатся давать мужчине именно то, чего он хочет.

В главе 11 вы научитесь общаться друг с другом в трудные времена. Мы разберемся с тем, как мужчины и женщины прячут свои чувства (а они делают это по-разному), а также обсудим, почему важно делиться чувствами. Далее мы предложим вам технику Писем Любви, помогающую рассказать партнеру о своих негативных чувствах, а также найти в своей душе любовь и прощение.

В главе 12 вы узнаете, почему венерианкам трудно просить о поддержке, а также почему марсиане порой склонны игнорировать просьбы женщины. Вы поймете, почему фраза «не можешь ли ты?» демотивирует мужчин, и узнаете, что женщинам следует говорить вместо этого. Вы узнаете секрет, как побудить мужчину давать вам больше, и откроете для себя силу кратких прямолинейных и точных формулировок.

В главе 13 я расскажу о четырех сезонах любви. Этот реалистический взгляд на то, каким образом изменяется и растет со временем любовь, поможет вам преодолеть неизбежные препятствия, возникающие в любых взаимоотношениях. Вы узнаете, каким образом ваше прошлое или прошлое ваших родителей может влиять на ваши отношения в настоящем, и получите другие важные подсказки о том, как поддерживать магическое пламя любви.

В каждой главе книги *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»* вы будете узнавать новые секреты, помогающие выстраивать прочные взаимоотношения, преисполненные любви. И каждое новое открытие укрепит вашу способность дарить друг другу радость и наслаждение.

Одних лишь добрых намерений недостаточно

Полюбить человека – это всегда волшебство. Кажется, это навсегда – кажется, любовь продлится вечно. Мы наивно полагаем, что каким-то образом наделены иммунитетом от всех тех проблем, которые были у наших родителей, не допускаем вероятности, что любовь наша увянет... Мы уверены, что сама судьба уготовила нам счастливую жизнь до конца наших дней.

Но магия меркнет, повседневность вступает в свои права – и выясняется, что мужчина ожидает от женщины, чтобы она мыслила и реагировала как мужчина, а женщина ожидает, чтобы мужчина чувствовал и вел себя подобно женщине.

Без четкого понимания наших различий мы даже и не задумываемся о том, чтобы сделать над собой усилие и попытаться понять друг друга и проявить уважение друг к другу. Мы делаемся требовательны, обидчивы, строги и нетерпимы.

Сколь бы ни были добры наши намерения, любовь продолжает чахнуть. Накапливаются проблемы. Нарастает обида. Общение сходит на нет. Возникает взаимное недоверие. Результатом становится неприятие. Накапливаются подавленные негативные чувства. Волшебство любви развеивается.

И мы задаемся вопросами:

Как это случилось?

Почему такое случилось?

Почему это случилось с нами?

В попытке ответить на эти вопросы величайшие умы человечества разработали замысловатые философские и психологические модели. Тем не менее описанная выше древняя модель воспроизводится снова и снова: любовь увядает. Это происходит почти у всех.

Ежедневно миллионы людей ищут себе партнера, чтобы пережить это особое чувство – любовь. И каждый год миллионы пар соединяются в любви, а затем болезненно расходятся, потому что утрачивают это чувство.

Из тех людей, кому удается сохранить однажды зародившуюся любовь достаточно долго, чтобы вступить в брак, только 50 % остаются в браке до конца жизни. И даже из этих людей, которые не разводятся, вероятно, еще процентов пятьдесят не удовлетворены совместной жизнью. Они продолжают жить вместе потому, что таковы традиции, потому, что чувствуют себя обязанными, либо просто потому, что боятся начать все сначала.

На самом деле лишь очень немногие люди способны возвращать свою любовь. Но это бывает. Когда мужчине и женщине удастся уважать и принимать существующие между ними различия, любовь получает шанс расцвести в полную силу.

Благодаря пониманию неочевидных различий между полами мы можем более щедро дарить и принимать любовь, которая живет в наших сердцах. Признав и приняв существующие между нами различия, мы можем творчески искать решения любых проблем и неизменно получать то, чего хотим. И что важнее, можем научиться проявлять любовь и поддержку по отношению к людям, о которых заботимся.

Любовь – это волшебство. И для того чтобы оно не развеялось, нам нужно помнить о том, насколько мы разные.

2. Господин Решатель и Домашний Комитет по Улучшениям

Чаще всего, жалуясь на мужчин, женщины утверждают, что те не умеют слушать. Мужчина либо полностью игнорирует женщину, когда она что-то говорит, либо некоторое время слушает, определяет, что ее волнует, а затем с гордым видом нахлобучивает себе на голову шляпу Господина Решателя и предлагает рецепт, как она может поправить свое положение. И он приходит в глубочайшую растерянность, когда женщина не может оценить этот роскошный жест любви. Сколько бы она ни повторяла, что он совсем ее не слушает, мужчина вообще ничему не учится – снова и снова делает то же самое. Она хочет сопереживания (сочувствия), а он думает, что ей нужны решения.

А мужчины, жалуясь на женщин, чаще всего сетуют, что те постоянно стараются их изменить. Когда женщина любит мужчину, она считает себя обязанной способствовать его росту и всячески старается помочь ему улучшить его навыки во всех сферах. Женщина создает Домашний Комитет по Улучшениям, а ее возлюбленный становится главным объектом деятельности этого комитета. И как бы отчаянно он ни сопротивлялся такой помощи, партнерша проявляет завидное упорство, не упуская ни малейшей возможности помочь ему или подсказать, что сейчас нужно делать. Ей кажется, что она о нем заботится, а ему кажется, что она им помыкает, в то время как ему самому нужно от нее приятие.

Обе эти проблемы вполне можно решить, но вначале нам нужно понять, почему мужчины произвольно предлагают решения, а женщины стараются все улучшать. Давайте представим себе, что мы отправились в прошлое и можем наблюдать жизнь на Марсе и Венере до того, как жители этих планет нашли друг друга. В результате мы сможем понять кое-что важное о мужчинах и женщинах.

Жизнь на Марсе

Марсиане ценят силу, компетентность, эффективность и результативность. Они постоянно что-то делают, чтобы утвердиться, а также развить свою силу и мастерство. Их чувство собственного «я» определяется через способность добиваться результатов. Наибольшее удовлетворение им приносят успехи и свершения.

И на Марсе всё является отражением этих ценностей. Даже одежда марсиан призвана отображать их навыки и компетентность. Полицейские, военные, бизнесмены, ученые, таксисты, механики, повара – все они носят униформу или хотя бы головные уборы, которые отображают их уровень компетенции, власти и способностей.

Они не читают «умных» журналов. Их больше привлекают активные действия на свежем воздухе – охота, рыбалка, автогонки. Им интересны политические новости, прогнозы погоды и новости спорта, а отнюдь не любовные романы или книги по саморазвитию.

Их больше интересуют «объекты» и «вещи», чем люди и чувства. Даже и сейчас, после переезда на Землю, если женщины фантазируют о романтическом общении, то мужчины мечтают о мощных автомобилях, быстрых компьютерах, гаджетах, «наворотах» и передовых технологиях. Мужчины одержимы «вещами», которые помогают им продемонстрировать свою силу, добиваясь результатов и поражая цели.

Для марсианина очень важно достигать поставленных целей, потому что это доказательство его компетентности, а следовательно, повод быть довольным собой. Но для того чтобы быть довольным собой, ему нужно достигать своих целей *самому*. Никто другой не может достичь *его* цели. Марсианин гордится своей способностью делать что-то самостоятельно. Автономность – символ эффективности, силы и компетентности.

Если женщина знает об этом качестве марсиан, ей проще понять, почему мужчины так недовольны, когда их поправляют или говорят им, что нужно делать. Предложить мужчине непрошенный совет – это все равно что заявить, будто он не знает, что ему нужно делать, либо же заподозрить, что он не может справиться сам. Мужчины очень чувствительны к таким посылкам, потому что вопрос компетентности для них жизненно важен.

Поскольку марсианин работает над решением проблемы самостоятельно, он редко делится своими проблемами с кем бы то ни было – если только ему не нужен совет эксперта. Он рассуждает так: «Зачем кому-то морочить голову, если я могу справиться сам?» Он держит свои проблемы при себе, за исключением тех случаев, когда ему действительно нужна помощь в поиске решения. Если марсианин просит о помощи, когда может сделать все сам, это воспринимается как признак слабости.

Если же марсианину действительно требуется помощь, тогда обратиться за ней – признак мудрости. В этом случае он найдет кого-то, к кому испытывает уважение, и поговорит с ним о проблеме. Само по себе обсуждение проблемы на Марсе равносильно просьбе о совете. Другой марсианин польщен. Возможность помочь – честь для него. Он сразу же надевает свою шляпу Господина Решателя, выслушивает собеседника в течение некоторого времени, а затем выдает какой-нибудь ценный совет.

Этот марсианский обычай – главная причина, по которой мужчина инстинктивно предлагает решения, когда женщина рассказывает ему о своих проблемах. Когда дама невинно делится своими огорчениями или вслух рассуждает о проблемах дня, мужчина ошибочно заключает, что она ждет квалифицированных советов. Он надевает шляпу Господина Решателя и начинает эти советы давать. Так он проявляет свою любовь и искренне стремится помочь.

Он искренне хочет помочь женщине, решив ее проблемы. Хочет быть полезным. Он использует свою способность решать проблемы и считает, что его усилия заслуживают высокой оценки, – считает, что он заслуживает любви и признательности!

Однако после того, как он предложил решение, а она продолжает демонстрировать озабоченность, ему уже сложно слушать ее дальше... ведь его ценный совет только что отвергли и он чувствует себя униженным.

Он и понятия не имеет, что для оказания реальной поддержки ему вполне достаточно просто выслушать ее с интересом и сочувствием. Ведь ему неизвестно, что на Венере проговаривание проблемы не является просьбой предоставить решение.

Жизнь на Венере

У венерианок другие ценности. Они ценят любовь, общение, красоту и отношения между людьми. Они тратят много времени на взаимную поддержку, помощь и заботу. У женщин чувство собственного «я» определяется через их чувства и через качество отношений с людьми. Они испытывают удовлетворение, когда чем-то делятся и налаживают личные контакты.

И на Венере эти ценности находят отражение во всем. Вместо того чтобы заниматься строительством автострад и небоскребов, венерианки больше озабочены налаживанием совместной жизни – в гармонии, единстве и преисполненной любви сотрудничестве. Отношения с людьми важнее, чем работа и технологии. В значительной мере их мир – противоположность марсианского.

В отличие от марсиан, они не носят униформ, подтверждающих их статус и полномочия. Совсем наоборот: они с удовольствием ежедневно меняют наряды, стараясь, чтобы те отвечали их сегодняшним чувствам. Для них жизненно важно индивидуальное самовыражение – в особенности это касается выражения чувств. Женщина может даже по несколько раз в день менять наряд – вслед за переменами настроения.

Вопрос первостепенной важности – общение. Делиться своими личными чувствами на Венере намного важнее, чем достигать целей и добиваться успеха. Источником наивысшего удовлетворения здесь служит беседа и способность установить личный контакт с человеком.

А мужчине трудно постичь все это. Он может лишь косвенно приблизиться к пониманию того, что испытывает женщина, когда делится впечатлениями и налаживает контакты, если соотнесет это с тем удовольствием, которое получает он сам, когда побеждает в гонке, поражает цель или решает проблему.

Женщины сориентированы не на достижение целей, а на налаживание отношений. Их больше интересует возможность проявить доброту, любовь и заботу. Два марсианина идут обедать вместе, чтобы обсудить какой-то проект. У них есть совместная задача, которую нужно решить. Кроме того, марсиане воспринимают поход в ресторан как эффективный способ утолить голод – не нужно ни закупать продукты, ни готовить, ни посуду мыть. А вот для венерианок совместный обед – это возможность укрепить взаимоотношения, оказав поддержку подруге и получив поддержку от нее. Беседа между женщинами в ресторане может оказаться чрезвычайно непредсказуемой и интимной – почти как диалог на сеансе психотерапии.

На Венере все поголовно изучают психологию и имеют степень не ниже магистра! Венерианки очень увлечены личностным развитием, духовностью и всеми дисциплинами, которые способствуют процветанию жизни, исцелению и росту. Венера сплошь покрыта парками, полями органического земледелия, торговыми центрами и ресторанами.

Венерианки обладают острейшей интуицией. Они развивали это чувство веками, оттачивая свою способность предугадывать чужие потребности. Они гордятся умением внимательно относиться к чувствам и нуждам других людей. Признаком величайшей любви является способность предложить помощь другой венерианке, прежде чем та попросит об этом.

Поскольку для венерианки не так уж и важно доказывать свою компетентность, предложение помощи не воспринимается как оскорбление, а потребность в помощи не считается признаком слабости. А мужчину такое поведение может и обидеть – ибо, если женщина дает ему совет, она, с его точки зрения, сомневается в его способности справиться самостоятельно.

Женщина не понимает, почему мужчина реагирует так болезненно, – ведь, если кто-то предлагает помощь ей, она принимает сам этот факт за дополнительное перышко в своей шляпке. Это дает ощущение, что ее любят, о ней заботятся. А вот мужчина предложение о помощи воспринимает как намек, что он некомпетентен, слаб и даже просто-напросто нелюбим...

На Венере совет или рекомендация воспринимается как признак заботы. Венерианки свято верят, что если что-то работает, то оно наверняка может работать и лучше. Желание все улучшать – в их природе. Если венерианка о ком-то заботится, она без колебаний указывает, что можно улучшить, и дает советы, как это сделать. Конструктивная критика и рекомендации – это проявление любви.

А на Марсе все совсем не так. Марсиане больше сориентированы на решения. Пока что-то работает, марсианин не станет это трогать – этот подход заложен на уровне инстинктов. «Не чини, пока не поломалось» – для марсианина это естественно.

И когда женщина пытается усовершенствовать мужчину, у него возникает ощущение, что его решили чинить. А это для него сигнал о том, что он испорчен. Женщина не осознает, что ее заботливые попытки помочь унижают мужчину. Она-то думает, что просто помогает ему расти...

Женщины, не раздавайте советов

Без понимания этих особенностей мужской природы женщина вполне может, сама того не понимая и не желая, ранить и обижать своего возлюбленного.

Например, Том и Мэри едут на вечеринку. Том за рулем. Минут через двадцать, когда выясняется, что они уже наматывают третий круг по кварталу, Мэри понимает, что Том заблудился. Она предлагает ему позвонить друзьям и расспросить дорогу. Том становится молчалив и угрюм. В конце концов они добираются до места назначения, но и на вечеринке напряженность между ними не ослабевает – причем Мэри понятия не имеет, чем так огорчен ее любимый.

С ее точки зрения, она сказала вот что: «Я тебя люблю и забочусь о тебе, а поэтому предлагаю вот такую помощь».

Он же услышал нечто обидное: «Сомневаюсь, что ты сможешь добраться туда сам. Бестолочь!»

Поскольку Мэри не знакома с реалиями марсианской жизни, она не понимает, насколько для Тома важно выполнить задачу самостоятельно. Предложив совет, она нанесла ему смертельное оскорбление. Как мы говорили выше, марсиане никогда не дают советов, пока их не попросят. Это естественное проявление уважения по отношению к другому марсианину – нужно всегда исходить из того, что он способен решить проблему сам, если только он не просит о помощи.

Мэри просто не знала, что, когда Том заблудился и принялся наматывать круги по району, ей выпала редкая возможность проявить свою любовь и поддержку – ведь в тот момент он действительно был особенно уязвим и нуждался в любви. Нужно было просто проявить уважение и не лезть со своими советами – это был бы для него истинный подарок, наподобие того, как если бы он купил ей роскошный букет или написал нежную любовную записку.

Впоследствии, узнав о различиях между жителями разных планет, Мэри научилась действительно поддерживать Тома в таких вот затруднительных ситуациях. В следующий раз, когда он заблудился, вместо того чтобы предлагать свою «помощь», Мэри воздержалась от советов, сделала глубокий вдох-выдох и в сердце своем поблагодарила Тома за то, как он ради нее старается. И Том был очень признателен ей за теплое приятие и доверие.

Вообще говоря, когда женщина дает непрошенные советы или пытается «помочь» мужчине, она и не представляет себе, сколько неодобрения и презрения он может расслышать в ее словах. Хотя она искренне хотела проявить любовь и заботу, эти советы обижают и ранят его. И он может отреагировать довольно резко – особенно если на него постоянно ворчали в детстве либо если он наблюдал, как мать непрестанно критиковала отца.

Многим мужчинам очень важно раз за разом доказывать, что они способны достигать поставленных целей – пусть даже речь идет всего лишь о том, чтобы доехать по адресу. Как ни парадоксально, порой на какие-то мелочи мужчина реагирует даже болезненнее, чем на серьезные вещи. Он думает так: «Если мне нельзя доверять даже в таком деле, как вождение машины, что говорить о делах действительно серьезных?» Подобно марсианским предкам, каждый мужчина гордится своими непревзойденными талантами – особенно это касается ремонта механических приспособлений, ориентации на местности и способности решать проблемы. И именно в такие моменты ему больше всего требуется любовь и приятие партнерши – а отнюдь не ее критические замечания и советы.

Мужчины, учитесь слушать

Подобным же образом, если мужчина не понимает, чем женщина отличается от мужчины, он может наломать дров, навязывая ей помощь. Мужчинам нужно помнить, что женщины разговаривают о проблемах просто ради ощущения близости, а вовсе не обязательно для того, чтобы найти решение.

Очень часто женщина хочет всего лишь поделиться впечатлениями прошедшего дня, а муж перебивает жену, обрушивая на нее поток решений ее проблем, и при этом искренне полагает, что оказывает помощь. А потом удивляется, почему она недовольна.

Например, Мэри возвращается домой после трудного дня. Ей нужно поделиться чувствами обо всем, что произошло сегодня.

– Так много работы навалилось, – жалуется она. – Совсем нет времени на себя.

– Пора тебе эту работу бросать, – говорит Том. – Не нужно так вкалывать. Найди что-нибудь поприятнее.

– Но мне нравится моя работа. Просто от меня ждут, что я сделаю все и сразу, – как будто я фея с волшебной палочкой.

– Вот и не слушай никого. Просто занимайся своим делом.

– Я и занимаюсь! До того замоталась, что даже забыла сегодня позвонить своей тетушке.

– Не волнуйся, она поймет.

– Ты хоть понимаешь, что сейчас творится в ее жизни? Я очень нужна ей...

– Ты слишком обо всем переживаешь, – говорит Том, – и от этого всегда несчастна.

– Я не всегда несчастна! Неужели нельзя меня просто выслушать? – сердится Мэри.

– Так я и слушаю...

– И с кем я вообще разговариваю?

После такой беседы Мэри чувствует себя еще более удрученной – а ведь она так надеялась, что, придя домой, получит от мужа понимание и поддержку. Том тоже расстроен – более того, он вообще в недоумении. Он хотел помочь, но его навыки решения проблем не помогли.

Не обладая знаниями о венерианках, Том просто не понимает, насколько важно в такой ситуации просто выслушать собеседницу, не предлагая никаких решений. От его решений стало только хуже. Видите ли, венерианки никогда не предлагают решений, когда человек говорит. Чтобы угодить другой венерианке, нужно просто терпеливо и сочувственно выслушать и постараться проникнуться ее чувствами.

А Том и понятия не имел о том, что, пока Мэри делится чувствами, ему нужно лишь сочувственно кивать, – и это принесло бы ей колоссальное облегчение и удовлетворение. Когда же мужчина узнал о венерианках и об их потребности выговориться, он постепенно научился слушать.

Теперь, когда Мэри возвращается домой усталая и разбитая, их беседа выглядит уже примерно так:

– Так много работы навалилось, – жалуется она. – Совсем нет времени на себя.

Том делает глубокий вдох, расслабляется на выдохе и говорит:

– М-да... похоже у тебя тот еще денек выдался...

– От меня ждут, что изменю все и сразу, – как будто я фея из сказки. Просто не знаю, что делать.

– Хм-м-м... – глубокомысленно мычит Том после паузы.

– Даже тетушке забыла позвонить.

– Ничего себе! – говорит Том, чуть насупив бровь.

– А я ведь ей очень нужна сейчас. Чувствую себя такой паршивкой!

– Что ты, Мэри! Ты очень добрая и очень заботливая. Иди ко мне.

Том хватает жену в охапку, и Мэри обмякает в его объятиях с глубоким вздохом облегчения. Через некоторое время она произносит:

– Как же славно мы с тобой поговорили... Ты делаешь меня счастливой! Спасибо, что выслушал... А ведь жизнь-то налаживается!

Хорошо от этого стало не только самой Мэри, но и Тому. Он был изумлен тому, насколько счастливее сделалась жена с тех пор, как он наконец научился слушать. Благодаря более глубокому пониманию межполовых различий Том постиг искусство слушать, не предлагая решений, а Мэри постигла искусство расслабляться и принимать мужа как есть, не давая непрошенных советов и не критикуя.

Итак, подведем итог. Вот две наиболее распространенные ошибки, которые мы делаем во взаимоотношениях:

1. Пытаясь успокоить расстроенную женщину, мужчина превращается в Господина Решателя и предлагает решения проблем, тем самым обесценивая ее чувства.

2. Когда мужчина допускает ошибки, женщина пытается откорректировать его поведение. Она превращается в Домашний Комитет по Улучшениям и осыпает его непрошеными советами или критическими замечаниями.

Несколько слов в защиту Господина Решателя и Домашнего Комитета по Улучшениям

Указывая на эти две крупнейшие ошибки, я вовсе не хочу сказать, что Господин Решатель и Домашний Комитет по Улучшениям – сугубо отрицательные персонажи. На самом деле они олицетворяют позитивные свойства марсиан и венерианок. Ошибка лишь в неправильном выборе времени и в общих подходах.

Женщина очень ценит Господина Решателя, если только он не лезет на глаза, когда она расстроена. Мужчинам следует помнить: если женщина расстроена и рассказывает о своих проблемах, это не подходящее время предлагать решения. Ей просто нужно, чтобы ее выслушали, – и скоро она понемногу придет в себя. Сейчас ей не нужны никакие решения.

Мужчина очень ценит Домашний Комитет по Улучшениям, если тот начинает работать в ответ на его просьбу. Женщинам нужно помнить, что непрошенные советы или критические замечания – особенно если мужчина допустил ошибку – он воспринимает как сигнал о том, что его не любят и пытаются им помыкать. Мужчине нужно ее приятие, а не советы – так он получает очень важную для него свободу учиться на ошибках. Когда мужчина видит, что женщина не пытается его усовершенствовать, увеличивается вероятность, что он и сам захочет спросить ее мнения и попросить совета.

Благодаря пониманию этих различий мы можем обходить болезненные точки партнера и оказывать поддержку более эффективно. Кроме того, если мы видим, что партнер встречает нас в штыки, это сигнал о том, что мы допустили какую-то ошибку в выборе времени или в общем подходе. Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

Когда женщина отвергает предлагаемые мужчиной решения

Когда женщина отвергает предлагаемые мужчиной решения, ему кажется, что она сомневается в его компетентности. В результате у него возникает ощущение, что она не верит в него и не ценит, – и ему становится вообще на все наплевать. Не удивительно, что и его желание выслушивать ее идет на убыль.

Если мужчина помнит о том, что женщины родом с Венеры, то он в подобные моменты вполне может понять, почему партнерша отвергает его предложения. Он осознаёт, что, по всей видимости, предложил свои варианты решения в тот момент, когда ей нужны были просто сочувствие и поддержка.

Приведу ряд реплик, когда мужчина, сам того не желая, обесценивает чувства женщины или предлагает решения, о которых его не просили. Посмотрите, сможете ли вы понять, почему женщина воспримет в штыки такие слова:

1. «Тебе не стоит так переживать».
2. «Но я сказал совсем не это».
3. «Но это же мелочи».
4. «Ладно, прости. Может, просто забудем об этом?»
5. «Но почему бы тебе просто не сделать это?»
6. «Почему же не разговариваем? Мы разговариваем...»
7. «Не стоит обижаться. Я не это имел в виду».
8. «И что ты пытаешься мне сказать?»
9. «Но у тебя нет причин так к этому относиться».
10. «Как ты можешь такое говорить? На прошлой неделе я провел с тобой целый день. Нам же хорошо было».

11. «Ладно, тогда давай забудем об этом».
12. «Хорошо я приберусь во дворе. Теперь довольна?»
13. «Я понял. Тебе нужно сделать вот что...»
14. «Но мы же тут ничего не можем поделать».
15. «Если ты так горько сетуешь о том, что тебе пришлось это делать, тогда просто не делай этого больше...»
16. «Зачем ты позволяешь людям так с тобой обращаться? Просто не имей с ними дела».
17. «Если ты так недовольна, то нам нужно просто развестись».
18. «Ладно, значит, впредь можешь так и делать».
19. «Отныне я этим займусь».
20. «Конечно, мне до тебя есть дело! Чушь какая!»
21. «Не можешь ли ты говорить по существу?»
22. «Все, что нам нужно сделать, это...»
23. «Нет же, всё совсем не так».

В каждой из этих реплик мужчина либо обесценивает огорчение женщины, либо пытается дать ему объяснение, либо же предлагает решение, надеясь, что ее негативные чувства тут же сменятся позитивными. Первое, что нужно сделать мужчине, чтобы отойти от такой модели, – просто прекратить отпускать такого рода высказывания (более подробно мы эту тему обсудим в главе 5). Ему следует просто выслушать женщину, не давая никаких обесценивающих комментариев и не предлагая решений, – и уже это изменит ситуацию.

Если мужчина четко понимает, что женщина отвергает не сами предложенные им решения, а его выбор времени и форму изложения, ему намного проще принять ее несговорчивость.

Тогда он не принимает происходящее на свой счет. Научившись слушать, он скоро увидит, что жена стала ценить его намного больше, – даже в тех случаях, когда поначалу она им недовольна.

Когда мужчина отвергает Домашний Комитет по Улучшениям

Когда мужчина отвергает предложения женщины, у нее возникает ощущение, что ему до нее нет дела. Она думает, что он ее не уважает. В результате она, естественно, чувствует себя одинокой и перестает ему доверять.

В такие моменты ей нужно бы вспомнить, что мужчины прилетели сюда с Марса, и это поможет ей понять, почему он не идет навстречу. Подумав немного, она может припомнить, как давала ему непрошенные советы или отпускала критические замечания, вместо того чтобы просто рассказать о своих потребностях, сообщить информацию или высказать просьбу.

Ниже я привожу ряд высказываний, которыми женщина может ненамеренно задеть мужчину, дав ему совет или высказав, казалось бы, невинное критическое замечание. Знакомясь со списком, помните, что такие вот мелочи, накапливаясь, порой образуют прочные стены отторжения и обиды. В некоторых из этих реплик совет или критическое высказывание завуалированы. Посмотрите, сможете ли вы понять, почему мужчине кажется, что им помыкают.

1. «Ну и зачем ты это купил? У тебя ведь уже есть такое».
2. «Тарелки все равно влажные. Когда высохнут, на них будут пятна».
3. «Что-то ты зарос. Может, подстрижешься?»
4. «Парковка вон там. Развернись».
5. «Ты все время торчишь у друзей. А как же я?»
6. «Не стоит тебе так надрываться на работе. Возьми выходной».
7. «Не клади это туда. Потом не найдем».
8. «Вызови сантехника. Он знает, что делать».
9. «А почему мы ждем столик? Ты что, не зарезервировал?»
10. «Тебе стоило бы больше времени уделять детям. Они по тебе скучают».
11. «В твоем кабинете бардак. Ты даже мыслей собственных не найдешь среди этих завалов! Когда собираешься навести там порядок?»
12. «Ты опять не привез домой эту вещь с работы. Может быть, положишь ее на видное место, чтобы не забыть в следующий раз?»
13. «Что-то ты разогнался. Сбавь-ка скорость, пока не оштрафовали».
14. «В другой раз нужно будет прочесть отзывы, прежде чем идти на фильм...»
15. «Я не знала, где ты...» («Тебе следовало бы позвонить».)
16. «Кто-то пил сок прямо из бутылки».
17. «Не грызи ногти. Ты подаешь дурной пример малышам».
18. «Многовато жира в картошке. Нехорошо для твоего сердца».
19. «Ты себя не бережешь».
20. «Следовало бы предупредить меня заранее. Я не могу вдруг все бросить и бежать с тобой в ресторан».
21. «Твоя рубашка не идет к этим брюкам».
22. «Билл сегодня уже три раза звонил. Когда ты перезвонишь ему?»
23. «В твоем ящике для инструментов сам черт ногу сломит. Ничего не могу найти. Навел бы ты там порядок».

Пока женщина не овладела искусством прямо просить мужчину о поддержке (см. главу 12) или конструктивно делиться альтернативным мнением (см. главу 9), она просто не понимает, как ей получить то, что она хочет, не прибегая к раздаче непрошенных советов или критических замечаний (опять-таки, далее мы еще поговорим об этом подробнее). Если же она просто станет демонстрировать приятие и прекратит сыпать советами и критическими замечаниями, это уже будет важным шагом в верном направлении.

Ясно поняв, что партнер отвергает вовсе не ее потребности, а только ее манеру взаимодействовать с ним, женщина перестает принимать на свой счет его негативные реакции, и тогда она может освоить более приемлемые способы сообщать о своих потребностях. Понемногу она поймет, что мужчина сам охотно меняет жизнь к лучшему, когда чувствует, что женщина видит в нем решение проблемы, а не саму проблему.

Если вы женщина, я рекомендую вам в течение следующей недели целенаправленно воздержаться от любых непрошенных советов и критических замечаний. Мужчины в вашей жизни не только оценят такой подход, но станут внимательнее и отзывчивее к вам.

Если же вы мужчина, я рекомендую в течение следующей недели внимательно выслушивать женщину, когда она заводит с вами разговор. При этом ваша цель – только проявить уважение и понять, что переживает сейчас женщина. И не забывайте прикусывать язык всякий раз, когда у вас возникнет соблазн предложить ей «гениальное решение» или откорректировать ее чувства в связи с происходящим. Вы будете удивлены тем, насколько ощутимо больше она станет вас ценить.

3. Мужчина уходит в пещеру, а женщина хочет выговориться

Одно из самых больших различий между мужчинами и женщинами – то, как они реагируют на стресс. Мужчина делается сосредоточен и отстранен, женщина же испытывает растерянность и острую эмоциональную вовлеченность.

И здесь потребности мужчин и женщин разительно отличаются – они используют разные стратегии, чтобы прийти в норму. Мужчине становится лучше, когда он погружается в решение проблемы, а женщина приходит в норму, поговорив о проблеме. Многие люди не знают об этих различиях, что приводит к возникновению ненужных трений во взаимоотношениях. Рассмотрим типичный пример.

По возвращении домой с работы Тому хочется расслабиться и передохнуть, спокойно почитать новости. Нерешенные за день проблемы создают стрессовое давление, и он хочет просто забыть о них.

Его жена Мэри тоже хочет расслабиться после стрессового дня. Однако ей нужно поговорить о накопившихся за день проблемах – именно это принесет ей облегчение. Между ними понемногу нарастает напряжение, постепенно переходящее в обиду.

Том втайне досадует, что Мэри «трещит без умолку», а сама Мэри считает, что муж ею пренебрегает. В результате они все больше отдаляются друг от друга – а все потому, что не знают о существующих между ними объективных различиях.

По всей вероятности, вам данная ситуация покажется знакомой, ибо это весьма типичный пример того, как между мужчиной и женщиной возникает напряженность. Эта проблема есть не только у Тома и Мэри – что-то подобное переживает едва ли не каждая пара.

Решение этой проблемы зависит не от того, насколько Мэри и Том любят друг друга, но от того, насколько хорошо каждый понимает психологию противоположного пола. Пока Том не узнает, что женщинам просто необходимо выговориться, чтобы почувствовать себя лучше, он будет думать, что его жена слишком болтлива, и не захочет ее слушать.

Пока Мэри не узнает, что Тому совершенно необходимо погрузиться в чтение новостей, чтобы развеяться, она будет думать, что муж игнорирует ее и пренебрегает ею. И она будет настойчиво пытаться разговорить его, когда он на это совсем не настроен.

Это противоречие можно разрешить, если более тщательно разобраться в том, как справляются со стрессом мужчины и женщины. Давайте еще понаблюдаем за жизнью на Марсе и на Венере, чтобы кое-что разузнать о жителях этих планет.

Марсиане и венерианки перед лицом стресса

Когда марсианина что-то расстраивает, он ни за что не станет говорить о том, что его тревожит. Он не будет обременять другого марсианина своими неприятностями, если только не считает, что помощь друга действительно решит проблему. Вместо этого он становится тихим-тихим и отправляется в личную пещеру, чтобы обдумать задачу – обмозговать ее так и эдак в поисках решения.

Когда решение найдено, мужчине становится намного лучше, и он выходит из пещеры.

Если же найти решение не удастся, тогда он делает что-то, чтобы отвлечься. Например, читает новости или играет в какую-нибудь игру. Он переключает ум на что-то, не связанное с насущными проблемами, и постепенно ему удается расслабиться. Если стрессовое давление очень сильно, возможно, мужчине понадобится переключиться на какую-то очень интенсивную и сложную деятельность – автогонки, состязания, скалолазание...

Когда после трудного дня стресс обрушивается на венерианку, она ищет человека, которому доверяет, и подробно рассказывает ему (или ей) о своих проблемах – и в этом находит облегчение. Когда венерианка делится своими бедами, ей становится легче. Таков венерианский метод борьбы со стрессом.

На Венере, если человек делится с тобой своими проблемами, это воспринимается не как обуза, а как проявление любви и доверия. Венерианке не стыдно иметь проблемы. Ее это не зависит от внешней «компетентности». Скорее для нее важно, сколько любви есть в ее отношениях с другими людьми. Венерианка открыто делится своими чувствами, рассказывая, как она вымотана, растеряна, удручена, обессилена...

Венерианка довольна собой тогда, когда ее окружают любящие друзья, с которыми можно делиться чувствами и проблемами. Марсианин же доволен собой тогда, когда ему удастся самостоятельно решать в своей пещере возникающие проблемы. Эти секреты хорошего настроения актуальны и в наши дни.

Мужчина находит облегчение в пещере

Когда на мужчину наваливается стресс, он уходит в пещеру своего ума и сосредоточивается на решении проблемы. Обычно он выбирает либо самую насущную из проблем, либо самую сложную. Он настолько концентрируется на ее проработке, что на время перестает осознавать, что творится вокруг. Другие проблемы и обязанности отступают далеко на задний план.

В такие моменты он отрешен, забывчив, неотзывчив и погружен в себя – что не может не сказываться на отношениях с близкими. Например, когда домашние пытаются заговорить с ним, такое ощущение, что ум его участвует в беседе всего процентов на 5, а остальные 95 процентов все еще находятся где-то на работе. Его сознание не вполне здесь, ибо он ушел в размышления над проблемой, он ищет решение. Чем больше стрессовая нагрузка, тем более глубоко он погружается в проблему. В такие моменты мужчина просто не в состоянии уделять женщине то заслуженное внимание и те нежные чувства, которые она привыкла от него получать. Его ум занят – и он не в силах его освободить. Но стоит мужчине найти решение, ему становится лучше и он выходит из своей пещеры. Тогда он снова доступен для полноценного участия во взаимоотношениях.

Если же решение найти не удастся, мужчина так и остается в пещере – он словно застрял там. Чтобы как-то выбраться, он переключается на что-то более приятное: чтение новостей, просмотр телевизора, прогулка на автомобиле, физические упражнения, просмотр футбольного матча, игра в баскетбол и так далее. Любая увлекательная деятельность, занимающая около 5 процентов ума, поможет ему забыть о проблемах и выбраться из пещеры. И тогда на следующий день он может снова сфокусироваться на проблеме – причем уже более успешно.

Давайте подробно рассмотрим пару примеров. Для того чтобы забыть о проблемах, Джим обычно погружается в чтение прессы. Листая газету, он отвлекается от проблем, накопившихся за день. Используя 5 процентов своего ума, которые не вовлечены в рабочие проблемы, Джим начинает формировать мнение о всяких глобальных вопросах и искать решение для них. Постепенно ум его все больше вовлекается в мировые процессы, и мужчина совсем забывает о собственных делах. Таким образом, он буквально переключается со своих насущных проблем на общемировые (за решение которых он прямой ответственности не несет). Этот процесс освобождает его ум от цепкой хватки всяких рабочих дел, и теперь он может снова сосредоточиться на жене и детях.

Чтобы освободиться от стресса и развеяться, Том смотрит футбол. Он освобождает ум от попыток решить свои проблемы, перенаправив его на проблемы любимой команды. В результате просмотра игры у него возникает ощущение, что он словно бы косвенно принял участие в решении задач на игровом поле. Когда его команда забивает очередной гол – или вообще побеждает в матче, – он ликует, его переполняет ощущение успеха. Если его команда проигрывает, он переживает это поражение, как свое собственное. В обоих случаях ум его освобождается от хватки реальных проблем.

Для Тома и многих других мужчин снятие напряжения, которое неизменно происходит в ходе спортивных состязаний, а также при развитии новостных сюжетов или сюжетов кинематографических, открывает возможность также для снятия напряжения, которое накапливается в собственной жизни.

Как реагируют на удаление в пещеру женщины

Когда мужчина удаляется в свою пещеру, он просто не в состоянии уделять своей партнерше полноценное внимание, какого она заслуживает. И ей сложно понять и принять его в

эти периоды, потому что она понятия не имеет, под каким стрессом он находится. Если бы он вернулся домой и поговорил о своих проблемах, тогда она могла бы проявить сострадание. Но он о своих проблемах не говорит, а поэтому женщине кажется, что он ее игнорирует. Она понимает, что мужчина расстроен, но при этом ошибочно заключает, что он к ней охладел, поскольку не хочет с ней разговаривать.

Женщины вообще не понимают, как марсиане справляются со стрессом. Они ждут от мужчин, что те раскроются и будут разговаривать о своих проблемах подобно тому, как это делают венерианки. Когда мужчина удаляется в пещеру, женщина недоумевает, почему он не хочет открыться ей. Ей обидно, когда он включает новости или идет на баскетбольную площадку погонять мяч – а ее игнорирует.

Ждать от мужчины, который ушел в пещеру, что он внезапно откроется, станет отзывчив и нежен, столь же нереалистично, как ожидать от расстроенной женщины, что она сможет мгновенно успокоиться и мыслить рассудительно. Нет смысла требовать от мужчины, чтобы он всегда был отзывчив и нежен, равно как нет смысла требовать от женщины, чтобы она всегда мыслила рационально и логично.

Когда марсианин уединяется в пещере, он склонен забывать о том, что у его друзей тоже могут быть свои проблемы. Над ним берет верх инстинкт, настаивающий, что, прежде чем заботиться о ком-то другом, ты должен позаботиться о себе. Когда женщина видит такую реакцию со стороны мужчины, это вызывает у нее неприятие и обиду.

И она может начать настойчиво требовать от него внимания и поддержки – словно бы борясь за свои права, попираемые вот этим грубым мужланом... Если же женщина вспомнит, что мужчины пришли сюда с Марса, она сможет верно истолковать его реакцию на стресс, понимая, что это – его естественный механизм проработки проблем, а не проявление чувств по отношению к ней лично. И она может отказаться от противостояния и начать сотрудничество с ним, чтобы получить желаемое.

С другой стороны, сами мужчины обычно не слишком осознают, насколько отстраненными они делаются, когда уходят в пещеру. Когда мужчина поймет, как его удаление в убежище влияет на женщину, он может проявить сострадание – ведь он заметит, что его возлюбленная действительно чувствует себя брошенной и ненужной. Если он помнит о том, что женщины – с Венеры, ему проще проявлять понимание и уважение к ее реакциям и чувствам. Если мужчина не понимает, что ее реакции вполне обоснованны, он обычно уходит в глухую защиту – и между ними начинается спор. Приведу 5 типичных примеров взаимного непонимания:

1. Она говорит: «Ты меня не слушаешь».

Он отвечает: «Что значит не слушаю? Я могу повторить каждое сказанное тобою слово!»

Когда мужчина находится в своей пещере, он действительно может вести запись ее речевого потока, используя те 5 процентов своего ума, которые слушают. Вот он и говорит: «Если я на 5 процентов слушаю, значит, слушаю!» Однако она просит о том, чтобы он уделял ей свое внимание безраздельно.

2. Она говорит: «Такое ощущение, что ты вообще не здесь». Он отвечает: «Ты о чем вообще? Конечно, я здесь. Или ты меня не видишь?»

Мужчина настаивает: раз его тело здесь, не нужно утверждать, будто он находится где-то еще... Да, действительно, его тело на месте, однако женщина не ощущает его присутствия в полной мере – вот что она имеет в виду.

3. Она говорит: «Ты обо мне совсем не заботишься». Он отвечает: «Конечно, забочусь! Иначе зачем, по-твоему, я пытаюсь решить эту проблему?»

Он обращает ее внимание на то, что, раз он занят неким делом, которое на пользу и ей, она должна понимать, что он о ней заботится. Однако ей важно ощущать прямые проявления внимания и заботы с его стороны – вот о чем она просит.

4. Она говорит: «У меня такое чувство, что я в твоей жизни ничего не значу». Он отвечает: «Глупость какая! Ты очень много значишь в моей жизни».

Он утверждает, что ее ощущение неверно, поскольку он решает проблемы ради нее. Мужчина не понимает, что тогда, когда он сосредоточен на какой-то одной проблеме и игнорирует другие проблемы, которые тревожат ее, практически любая женщина будет реагировать именно так: примет это на свой счет и почувствует себя чем-то второстепенным для него.

5. Она говорит: «Ты бесчувственный. Живешь только головой». Он отвечает: «И что в этом плохого? Как еще, по-твоему, я могу решить эту проблему?»

Он утверждает, что она слишком строга и требовательна, – ведь он делает кое-что важное, решая общие проблемы. А у нее чувство, что ее не ценят. Вдобавок он не придает значения ее чувствам. Мужчины вообще не осознают, насколько резко и стремительно они могут переходить от теплоты и нежности к холодности и отрешенности. Пребывая в пещере, мужчина полностью погружен в решение насущной проблемы – и совсем не думает о том, как его отстраненность может восприниматься другими людьми.

Чтобы наладить взаимодействие, и мужчинам, и женщинам нужно работать над тем, чтобы лучше понять друг друга. Когда мужчина игнорирует жену, она чаще всего воспринимает это на свой счет. Если она поймет, что это – его естественный способ справляться со стрессом, это поможет решить многие проблемы, но далеко не всегда облегчит боль.

В такие моменты она испытывает потребность поговорить о своих чувствах. И важно, чтобы мужчина подтвердил, что осознаёт, насколько эти ее чувства обоснованны и важны. Он должен понимать: у женщины есть полное право говорить, что она чувствует себя одинокой и брошенной, равно как и у него самого есть право удалиться в пещеру и молчать. Если женщина не чувствует, что ее понимают, ей сложно преодолеть обиду.

Ей легче, когда она выговорится

Когда женщина переживает стресс, у нее инстинктивно возникает потребность поговорить о своих чувствах и обо всех возможных проблемах, которые с этими чувствами связаны. Начиная говорить, она не сортирует проблемы по приоритетности или значимости. Если женщина расстроена чем-то, ее в равной мере расстраивают все навалившиеся проблемы – и большие, и маленькие. Сейчас она не озабочена поиском решений своих проблем – она просто хочет сбросить с плеч груз, а для этого ей нужно выговориться и встретить понимание. Беспорядочно проговаривая свои проблемы, она успокаивается.

Если мужчина в состоянии стресса старается сосредоточиться на одной проблеме, а о других забывает, то женщина в состоянии стресса старается охватить их все и в результате ощущает растерянность. Проговаривая все возможные проблемы, но не сосредоточиваясь на решении, она чувствует облегчение. Исследуя свои чувства в процессе проговаривания, она лучше понимает, что на самом деле ее тревожит, и тогда растерянность отступает.

Чтобы сбросить груз с плеч, женщина говорит о прошлых проблемах, будущих проблемах, потенциальных проблемах и даже о неразрешимых проблемах. Чем более подробно она обо всех них поговорит и чем глубже их исследует – тем лучше себя в результате почувствует. Так ведет себя женщина. Ожидать от нее чего-то другого – все равно что требовать, чтобы она перестала быть собой.

Когда женщина растерянна, она находит облегчение в подробном проговаривании различных проблем. Постепенно, если она ощущает, что ее слушают, стресс развеивается. Обсудив одну тему, она сделает паузу, после чего перейдет к следующей. И будет дальше рассказывать о своих проблемах, тревогах, разочарованиях и провалах. Выбираемые ею темы не подчинены никакому порядку – как правило, логической связи между ними нет. Если женщина чувствует, что ее не понимают, она начнет тревожиться по поводу еще большего числа проблем.

Подобно тому как мужчине, который удалился в пещеру, требуются маленькие проблемы, чтобы отвлечься от больших, женщине, которая не чувствует, что ее выслушали, нужно поговорить о других своих проблемах, менее насущных, – это дает ей облегчение. Чтобы забыть о собственной боли, она также может эмоционально проникнуться чужими проблемами. Так что вдобавок она может искать облегчения через беседу о проблемах друзей, родственников и сотрудников. Независимо от того, беседует ли она о своих проблемах или о чужих, проговаривание – естественная и здоровая реакция венерианки на стресс.

Как реагируют мужчины, когда женщине нужно выговориться

Когда женщина говорит о проблемах, у мужчины это обычно вызывает неприятие. Он исходит из предположения, что она рассказывает обо всем этом потому, что обвиняет его.

Чем больше проблем она проговаривает, тем сильнее его желание защищаться. Он не понимает, что она говорит это исключительно ради эмоциональной разрядки. Мужчина не понимает, что она будет благодарна ему просто за то, что он выслушает.

Марсианин говорит о проблемах лишь в двух случаях: либо он кого-то обвиняет, либо просит совета. Когда женщина сильно расстроена, мужчина предполагает, что она винит его. Когда она меньше расстроена, он заключает, будто она просит совета.

Если он предположит, что ей нужен совет, то немедля нахлобучит шляпу Господина Решателя и примется «разруливать» ее проблемы. Если подумает, что она его обвиняет, то обнажит свой меч, чтобы защититься от нападения. В обоих случаях выслушивать ее ему уже трудно.

Когда он предлагает решения ее проблем, она просто продолжает проговаривать все новые проблемы. Предложив два-три решения, он ожидает, что ей станет легче. Все дело в том, что самих марсиан решения действительно успокаивают, если мужчина просил, чтобы ему предложили решение. Когда же мужчина видит, что женщина не успокаивается, у него возникает ощущение, что она забраковала его решения, – а отсюда чувство, что она его недооценивает.

С другой стороны, если мужчине кажется, что женщина ополчилась лично на него, он переходит в оборону. Он надеется, что она перестает его винить, если он объяснит свою позицию. Но чем больше он оправдывается, тем больше она расстраивается. Он не понимает, что женщине нужны отнюдь не объяснения. Ей нужно, чтобы он понял ее чувства и позволил поделиться еще кое-какими проблемами. Если он проявит мудрость и просто послушает, тогда после парочки упреков в его адрес она сменит тему и станет говорить о других проблемах.

И еще мужчину очень огорчает, когда женщина говорит о проблемах, на которые он никак не может повлиять. Например, под гнетом стресса женщина может жаловаться:

- «Мне слишком мало платят на этой работе».
- «Тетя Луиза совсем расхворалась. Ей все хуже с каждым годом».
- «Какой же у нас дом крошечный».
- «До чего сухое лето! Когда уже пойдут дожди?»
- «У нас на банковском счету почти ничего не осталось...»

Женщина вполне может отпустить такого рода комментарии просто для того, чтобы поделиться своими тревогами, огорчениями и разочарованиями. Она прекрасно знает, что проблемы эти сейчас никак не решить, – но все же ей нужно их обозначить. И если собеседник просто солидарен с ее тревогами и разочарованиями, она ощущает поддержку. Вместе с тем все эти разговоры могут очень тяготить ее партнера – если только он не понимает, что сейчас женщине нужно просто выговориться, после чего ей станет легче.

И еще мужчина теряет терпение, когда женщина начинает описывать проблему в малейших подробностях. Мужчина ошибочно заключает, что, если женщина углубляется в подробности, она делает это потому, что подробности важны для поиска решения. Он пытается докопаться до сути и теряет терпение. И, опять-таки, он не понимает, что ей нужно от него отнюдь не решение, но забота и понимание.

А еще мужчине сложно выслушивать женщину потому, что он предполагает, что ее речь должна быть подчинена какому-то логическому порядку, а на самом деле женщина хаотично перескакивает с проблемы на проблему. После того как она расскажет о трех-четырёх проблемах, мужчину одолевает досада и растерянность из-за того, что ему никак не удастся нанизать их на одну логическую нить.

Еще одна причина, почему мужчине сложно слушать, состоит в том, что он во всем ищет суть. Он не может взяться за поиск решения, пока ему не известен желаемый результат. Чем больше подробностей выдает женщина, тем в большую растерянность она его повергает. Если же мужчина понимает, что само по себе проговаривание деталей приносит женщине облегчение, тогда и он может расслабиться.

Подобно тому как мужчина находит удовлетворение в проработке деталей при решении проблемы, так женщина находит удовлетворение в проговаривании деталей ее проблемы.

Вместе с тем женщина может немного облегчить мужчине задачу – нужно просто заранее сообщить ему об исходе истории и лишь потом вернуться к изложению подробностей. Не мучьте его неопределенностью. Женщины обычно любят нагнетать неопределенность, поскольку это обогащает историю чувствами. Другая женщина оценит такой прием – но мужчину все это удручает.

Чем хуже мужчина понимает женщин, тем большее отторжение он испытывает, когда она рассказывает ему о проблемах. Учась удовлетворять женщину и дарить ей эмоциональную поддержку, мужчина убеждается, что слушать ее не так уж трудно.

И есть еще более важный момент: если женщина станет напоминать мужчине о том, что она хочет всего лишь поговорить о проблемах, а ему вовсе не нужно их решать, – это очень поможет ему расслабиться и просто слушать.

Как марсиане и венерианки пришли к миру и согласию

Марсиане и венерианки жили в мире, потому что умели уважать имеющиеся между ними различия. Марсиане научились уважать потребность венерианок выговориться. Даже если самому марсианину сказать нечего, он знает, что окажет венерианке поддержку уже просто тем, что выслушает ее. А венерианки научились уважать потребность марсиан в стрессовой ситуации погрузиться в себя. Пещера для венерианок перестала быть непостижимой загадкой либо поводом для беспокойства.

Чему научились марсиане

Марсиане поняли, что даже тогда, когда им кажется, будто венерианка готова испепелить их огнем нападок, обвинений и критики, – это дело минутное. Очень скоро венерианке станет лучше, и она будет очень благодарна и ласкова. Научившись выслушивать, марсиане обнаружили, насколько венерианкам идет на пользу проговаривание проблем.

Марсиане обрели внутренний покой, когда осознали, что венерианка стремится рассказать о своих проблемах вовсе не потому, что винит своего марсианина. И еще марсиане поняли, что, как только венерианка почувствует, что ее выслушали, она перестает думать о проблемах и приходит в прекрасное расположение духа. Благодаря этому знанию марсианин может спокойно выслушивать венерианку, не считая себя обязанным решать все ее проблемы.

Многие мужчины и даже женщины склонны осуждать вот эту женскую потребность говорить о проблемах, потому что они просто не прочувствовали целительный потенциал такой практики. Им просто не довелось наблюдать, как женщина, ощутив, что ее выслушали, может внезапно преобразиться – она и себя чувствует лучше, и весь мир воспринимает оптимистичнее. Как правило, они раз за разом наблюдают совсем другую ситуацию: женщина (возможно, их мать) не чувствует, что ее услышали, и в результате заклинивается на своих проблемах. Это происходит с женщинами, когда они слишком долго не ощущают себя любимыми и услышанными. Вместе с тем истинная беда тут как раз в том, что она чувствует себя нелюбимой, а вовсе не в том, что она «постоянно твердит о своих проблемах».

Научившись слушать, марсиане сделали для себя одно изумительное открытие. Они осознали, что рассказы венерианки о проблемах на самом деле даже и ему помогают выйти из своей пещеры – эти разговоры действуют приблизительно так же, как просмотр телевизора или чтение газет.

И еще, когда мужчина научается слушать, не взваливая на себя ответственность и не считая, что его в чем-то обвиняют, сам этот процесс слушания дается ему намного легче. Совершенствуясь в искусстве слушателя, мужчина убеждается, что слушание – прекрасный способ забыть о собственных текущих проблемах и заодно сделать хорошо партнерше. Однако в особенно стрессовые дни может случиться так, что для выхода из пещеры ему потребуются другие отвлекающие факторы – например, новости или спортивные игры.

Чему научились венерианки

Венерианкам тоже стало намного спокойнее, когда они наконец поняли, что уход марсианина в пещеру отнюдь не означает, что он разлюбил свою милую. Они научились более терпимо относиться к марсианам в такие периоды – ведь он и так под стрессом.

Венерианки теперь не обижаются, что марсиане так легко отвлекаются. Когда венерианка беседует с марсианином, а он вдруг отвлекается, она вежливо умолкает, берет паузу и ждет,

когда он вернется к разговору. Тогда она продолжит свой рассказ. Она понимает, что порой ему бывает сложно всецело сосредоточить внимание на ней. Венерианки обнаружили, что, если их просьба о внимании звучит непринужденно и доброжелательно, марсиане намного легче и охотнее откликаются на эту просьбу.

Если марсианин полностью погружается в себя и не кажет носа из пещеры, венерианка тоже не принимает это на свой счет. Ведь она уже убедилась, что это неподходящее время для душевных бесед. Лучше в такие моменты пообщаться с подругами, развлечь себя чем-то, по магазинам пройтись... Благодаря этому марсианин чувствует, что его любят и принимают таким, какой он есть, – и венерианка в результате обнаруживает, что он стал проводить в пещере в целом меньше времени, чем прежде.

4. Как мотивировать противоположный пол

Сотни лет марсиане и венерианки счастливо жили в своих мирах. А потом однажды все перевернулось. И марсианам, и венерианкам вдруг стало уныло и тоскливо на своих планетах. Однако именно эта депрессия в конце концов и привела их к встрече.

Разобравшись, как и почему произошла их трансформация, мы сегодня можем понять, что мужчины и женщины руководствуются разными мотивами. Это новое знание поможет вам лучше поддерживать своего партнера, а также получать поддержку в трудные времена. Давайте вернемся во времени и представим себе, что мы можем наблюдать те давние события.

Когда депрессия овладела марсианами, все жители планеты вдруг покинули города и надолго ушли в пещеры. Они сидели там безвылазно и не хотели выходить – до тех пор, пока один из марсиан не разглядел в свой телескоп прекрасных венерианок. Телескоп незамедлительно пошел по рукам, вид этих дивных созданий вдохновил марсиан, и депрессия чудесным образом развеялась. *Внезапно у них возникло чувство, что они нужны.* Они вышли из пещер и принялись строить космический флот, чтобы лететь на Венеру.

Когда депрессия накатила на венерианок, они организовали кружки и стали рассказывать друг другу о своих проблемах. Однако это как-то слабо помогало от депрессии. Эта всеобщая подавленность царила среди них весьма долго, но в конце концов им было видение. Внутренним взором они увидели прекрасных и сильных существ (марсиан), которые мчатся через космическую бездну, чтобы любить венерианок, служить им и поддерживать их. *Внезапно у них возникло чувство, что они желанны.* После того как они рассказали друг другу о своем видении, депрессию как рукой сняло, и венерианки стали увлеченно готовиться к прибытию марсиан.

Эти секреты мотивации применимы и на Земле. Источником сил и мотивирующим фактором для мужчин является *ощущение того, что они нужны.* Когда мужчина не чувствует себя нужным, он постепенно делается пассивным и вялым – и с каждым днем все меньше вкладывает во взаимоотношения. С другой стороны, когда он чувствует в женщине веру в то, что он готов сделать все возможное, чтобы удовлетворить ее потребности, и видит, что его усилия ценят, – это наполняет мужчину силами, и он действительно может давать больше.

А для женщин источником сил и мотивации служит *ощущение того, что о них заботятся,* – ведь они же венерианки. Если женщина не чувствует, что во взаимоотношениях о ней заботятся, она постепенно взваливает на себя все больше ответственности и выбивается из сил оттого, что отдает слишком много. Если же женщина ощущает заботу и уважение со стороны партнера, она испытывает удовлетворенность – и точно так же действительно может давать больше.

Когда мужчина любит женщину

Когда мужчина влюбляется в женщину, это сродни тому, что было, когда первый марсианин открыл венерианок. Затворившись в пещере, не в силах найти причину своей депрессии, он разглядывал небо в телескоп. Но в один прекрасный миг его мир словно бы озарился вспышкой молнии – и жизнь бесповоротно переменялась.

Он разглядел в окуляре несказанную красоту и грацию – так сказал он сам. Он обнаружил венерианок. Тело его словно объяло огнем. Глядя на венерианок, он впервые в жизни ощутил заботу о ком-то помимо себя. С этого момента жизнь обрела новый смысл. Депрессия отступила.

Марсиане придерживаются философии «выигрыш – проигрыш»: «Я хочу выиграть, и мне плевать, если ты проиграешь». Пока каждый марсианин заботился только о себе, эта философия вполне пристойно работала. Работала веками, но теперь появилась потребность что-то менять.

Обеспечивать в первую очередь одного только себя – это уже казалось не вполне удовлетворительным. Влюбившись, они стали желать выигрыша и венерианкам – не меньше, чем себе.

В большинстве современных видов спорта мы наблюдаем реализацию этого марсианского состязательного кода. Например, в теннисе я не просто хочу выиграть, но и стараюсь, чтобы мой товарищ проиграл, делая все от меня зависящее, чтобы ему не удавалось отбить мои удары. И я наслаждаюсь победой – несмотря на то, что это означает поражение для друга.

Несомненно, мы наблюдаем этот марсианский подход повсеместно в нашей жизни, однако такая философия «выигрыш – проигрыш» очень вредна, когда речь идет о по-настоящему зрелых взаимоотношениях. Если я хочу удовлетворить свои личные потребности в ущерб партнеру, тогда мы оба обречены на несчастье, взаимные обиды и нескончаемые конфликты. Секрет построения успешных взаимоотношений – в том, чтобы оба партнера оставались в выигрыше.

Притяжение противоположностей

После того как первый марсианин влюбился, он принялся производить телескопы для своих братьев марсиан. И очень скоро они все избавились от депрессии. Другие жители этой планеты тоже влюбились в венерианок и начали заботиться о них, как о самих себе.

Странные и прекрасные венерианки обладали загадочной притягательностью в глазах марсиан. Особенно марсиан влекли различия между ними и этими созданиями. Марсианин жёсток, венерианка мягка. Где у марсианина углы, там у венерианки – округлости. Когда марсианин прохладен, венерианка тепла. Казалось, их различия дополняют друг друга – и в этом есть непостижимое волшебство и совершенство.

Венерианки сообщили ясно и четко, пусть и безмолвно: «Вы нам нужны. Ваша сила и мощь принесет нам величайшее удовлетворение, заполнив пустоту в нашем существе. Вместе мы можем обрести несказанное счастье». Этот призыв воодушевил марсиан и наполнил их силой.

Многие женщины инстинктивно умеют посылать этот сигнал. Отношения начинаются с того, что женщина бросает на мужчину мимолетный взгляд, в котором ясно читается: «Ты можешь сделать меня счастливой». При помощи этого тонкого сигнала она, фактически, инициирует их отношения. Этот взгляд побуждает его приблизиться. Он вдохновляет его преодолеть свои страхи перед отношениями. К сожалению, после того как они действительно сблизятся и между ними начинаются проблемы, женщина и понятия не имеет, насколько по-

прежнему важным для мужчины остается то первое послание, – и забывает посылать его снова и снова.

Марсиане были очень воодушевлены возможностью изменить жизнь венерианок к лучшему. Раса марсиан вышла на новый уровень эволюции. Их перестала удовлетворять возможность просто самоутверждаться и наращивать свою мощь. Они захотели использовать свою силу и способности ради служения другим – прежде всего венерианкам. Они стали развивать новую философию «выигрыш – выигрыш». Они захотели построить такой мир, в котором каждый заботился бы не только о себе, но и о других.

Любовь воодушевляет марсиан

Марсиане начали строить космический флот, чтобы, преодолев небесную бездну, добраться до Венеры. Никогда прежде они не чувствовали в себе такой прилив жизненных сил. Благодаря одному мимолетному взгляду на венерианок они впервые в своей истории стали испытывать альтруистические чувства.

Подобным же образом, когда мужчина влюбляется, у него возникает порыв проявить себя наилучшим образом ради служения другим людям. Когда его сердце открывается, он чувствует такую уверенность в себе, словно и вправду может свернуть горы. Если ему представляется возможность реализовать свой потенциал, мужчина проявляет все самое лучшее, что в нем есть. И лишь в том случае, когда он чувствует, что не сможет преуспеть, мужчина откатывается обратно к своей привычной эгоистической модели поведения.

Когда мужчина влюблен, он начинает заботиться о другом человеке так же, как о самом себе. Он внезапно сбрасывает оковы заботы о себе одном и обретает свободу преподносить дары другому человеку. Он переживает удовлетворение партнерши как собственное удовлетворение. Он легко сносит любые тяготы ради того, чтобы сделать счастливой ее, ибо ее счастье – это и его счастье. Борьба дается ему легче. У него появилась высокая цель, придающая сил.

В юности он был вполне удовлетворен тем, что служил себе одному, но по мере созревания самоудовлетворение уже перестает доставлять такую радость. Чтобы жизнь была наполненной, ему нужна новая мотивация: любовь. Обретая вдохновение для такой чистой бескорыстной деятельности, он освобождается от инерции самоудовлетворения, которое чуждо заботе об окружающих. И хотя он еще испытывает потребность в том, чтобы получать любовь, намного более сильной становится потребность любовь дарить.

Большинство мужчин не просто хотят дарить любовь – они буквально жаждут этого. Их самая большая проблема в том, что они толком не понимают, чего им недостает и к чему, собственно, нужно стремиться. Мало кому посчастливилось наблюдать, чтобы его отец преуспел в этом деле и сумел удовлетворить мать щедрыми дарами. В результате они и не знают, что дарение – величайший источник удовлетворения для мужчины. Когда у такого мужчины отношения терпят крах, он погружается в депрессию и уходит в пещеру. Ему теперь не о ком заботиться, и он не может понять, откуда эта подавленность.

В такие моменты он чуждается отношений или близости – полностью уединяется в пещере. Он задает себе вопрос, зачем все это нужно и зачем ему все эти хлопоты. Мужчина не понимает, что ему ничего не интересно просто потому, что он не чувствует себя нужным. Чтобы снова обрести мотивацию, ему нужно почувствовать, что его ценят, ему верят и его принимают.

Когда мужчина не ощущает, что делает чью-то жизнь лучше, ему сложно заботиться также о собственной жизни и о семье. Трудно мотивировать себя к действиям, когда ты не нужен. Чтобы снова обрести воодушевление, ему необходимо почувствовать, что кто-то ценит его, верит в него, принимает его... Когда мужчина не чувствует себя нужным, это медленная смерть для него.

Когда женщина любит мужчину

Когда женщина влюбляется в мужчину, происходит нечто похожее на то, что было, когда первая венерианка поверила в грядущее пришествие марсиан. Ей приснилось, что с небес спустился космический флот и из кораблей явилась раса сильных и заботливых марсиан. Этим существам не нужна поддержка – они сами мечтают обеспечивать венерианок и заботиться о них.

Марсиане очень преданные, их глубоко вдохновляет красота венерианок и их культура. Марсиане поняли, что их сила и навыки не имеют никакого смысла, если некому поставить на службу эти качества. Эти прекрасные восхитительные существа ищут воодушевления и отдохновения в служении венерианкам – они хотят радовать и улаживать их. Ну не чудо ли!

Другим венерианкам приснились похожие сны – и всю их депрессию как рукой сняло. Они узнали кое-что важное, и это знание преобразило их жизнь: помощь близится, сюда скоро придут марсиане. Венерианки были погружены в депрессию, потому что чувствовали себя одинокими и ненужными. Чтобы преодолеть депрессию, им нужно было ощутить, что скоро к ним придет любовь.

Большинство мужчин не знают, насколько женщине важно ощущать заботу и поддержку. Женщина счастлива, когда верит, что ее потребности будут удовлетворены. Когда женщина расстроена, подавлена, растерянна, измотана или в тупике, больше всего ей нужно, чтобы рядом кто-то был. Ей необходимо чувствовать, что она не одна. Ей необходимо чувствовать, что ее любят и о ней заботятся.

Сопереживание, понимание, одобрение и сострадание – все это очень помогает ей открыться и испытать благодарность за его помощь. Мужчины этого не понимают, потому что их марсианский инстинкт подсказывает, что в тяжелые минуты человеку лучше уединиться. Когда она расстроена, он из уважения оставляет ее в покое – а даже если остается с ней, то лишь усугубляет ситуацию, навязывая ей всякие решения проблем. У него нет инстинктивного понимания, насколько для нее важно само ощущение дружеского плеча – близкое общение и возможность поделиться своими бедами. Больше всего ей нужно, чтобы кто-то ее выслушал.

Делясь своими чувствами, она вспоминает о том, что достойна любви, и о том, что у нее есть потребности, которые нужно удовлетворить. Сомнения и недоверие развеиваются. Навязчивые порывы ослабевают по мере того, как она осознает, что изначально достойна любви и не обязана ничего делать, чтобы эту любовь заслужить. Она может расслабиться – отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.

Слишком много отдавать утомительно

Чтобы справиться с депрессией, венерианки увлеченно делились друг с другом своими чувствами и беседовали о проблемах. Беседуя, они обнаружили источник своей депрессии: они устали от того, что слишком много отдают. Они удрученно осознали, что постоянно чувствуют ответственность друг за друга. Они поняли, что хотят расслабиться, чтобы в течение какого-то времени кто-то просто заботился о них. Они устали постоянно делиться всем с другими. Они хотели быть особенными и владеть чем-то, что принадлежит только им. Они больше не согласны удовлетворяться ролью мучениц – хватит жить ради других.

На Венере преобладает философия «проигрыш – выигрыш»: «Я проиграю ради того, чтобы ты могла выиграть». Пока все жертвуют чем-то ради других, каждая чувствует, что о ней заботятся. Но действуя таким образом на протяжении сотен лет, венерианки просто устали от этой непрестанной заботы друг о друге и от необходимости всем делиться. Они тоже созрели для философии «выигрыш – выигрыш».

Подобным же образом и в наши дни многие женщины устали отдавать. Им нужен перерыв, нужно время на самоисследование, когда они могут побыть собой и позаботиться в первую очередь о себе. Им нужен кто-то, кто обеспечит эмоциональную поддержку, – кто-то, о ком не нужно заботиться. И марсиане тут подходят идеально.

Итак, встретившись с венерианками, марсиане начали учиться искусству отдавать, а венерианки – учиться получать. После многих веков развития венерианки и марсиане достигли важной стадии своей эволюции. Венерианкам настала пора учиться получать, а марсианам – учиться отдавать.

Подобное же происходит на индивидуальном уровне с мужчинами и женщинами в процессе созревания. В юности женщина намного более склонна идти на жертвы и лепить себя заново в угоду партнеру. Мужчина в юные годы намного больше поглощен собой – он мало знает о чужих потребностях. По мере взросления женщина осознает, что, возможно, слишком пренебрегала собой ради партнера. Мужчина же в процессе взросления осознает, что ему вполне можно было бы побольше уважать других людей и стараться сослужить им службу.

И еще при созревании мужчина понимает, что наиболее важное изменение в его жизни этот момент состоит в том, чтобы научиться отдавать, – даже если при этом ему в какой-то степени придется жертвовать собой. Подобным же образом и женщина при созревании, конечно, овладевает какими-то новыми стратегиями дарения – однако наиболее важным изменением для нее становится то, что она учится устанавливать границы собственной щедрости, чтобы научиться получать то, чего она хочет.

Не надо друг друга винить

Осознав, что она отдавала слишком много, женщина склонна возлагать вину за то, что она несчастлива, на своего партнера. Она давала больше, чем получала, – и это кажется ей несправедливым.

Хотя она действительно не получала то, чего заслуживала, однако, если она хочет привести их отношения в равновесие, ей нужно признать и свой собственный вклад в развитие данной проблемы. Когда женщина отдает слишком много, ей не стоит винить в этом своего партнера. Точно так же и мужчине, который отдает слишком мало, не стоит винить партнершу в том, что она враждебна или неприветлива. В обоих случаях от обвинений пользы нет.

Решение тут в понимании, доверии, сострадании, приятии и поддержке, а отнюдь не в обвинениях в адрес партнера. Когда возникает такая ситуация, вместо того чтобы обвинять партнершу в том, что она на него дуется, мужчине следует проявить сострадание и предложить свою поддержку, даже если женщина ни о чем таком не просит; выслушать ее, даже если поначалу возникает ощущение, что она лишь изрыгает беспочвенные обвинения; помочь ей довериться и открыться, совершая маленькие жесты в ее адрес, подтверждающие, что он о ней заботится.

Вместо того чтобы обвинять мужчину, что он дает слишком мало, женщине следует принять и простить партнера со всеми его недостатками, особенно тогда, когда он ее разочаровывает; поверить в то, что он хочет дать ей больше, даже если он не оказывает достаточной поддержки; и поощрить его к тому, чтобы делать больше, выказывая благодарность за все то, что он все-таки дает, и продолжая просить о поддержке.

Установить границы и уважать их

Однако самое главное, что нужно женщине, – это четко определить границы, сколько она может давать, чтобы потом не обижаться на своего партнера. Вместо того чтобы ожидать от партнера, что он сравнивает счет, ей следует самой следить за соблюдением равновесия, регулируя то, сколько дает она.

Давайте рассмотрим пример. Когда Джим и его жена Сьюзан пришли на консультацию к психологу, ему было тридцать девять лет, а его жене сорок один. Сьюзан хотела развода. Она жаловалась, что на протяжении двенадцати лет брака давала мужу намного больше, чем он ей, и терпеть это дальше она не намерена. Она обвиняла Джима в инертности, эгоизме, властолюбии и неромантичности. Она говорила, что ей уже больше просто нечего отдавать, так что пора бы расстаться. Именно Джим убедил жену пойти к психологу, а она сомневалась в целесообразности этого. За шесть месяцев терапии они смогли пройти три шага к исцелению взаимоотношений. Сегодня они счастливы в браке. У них трое детей.

Шаг 1: мотивация

Я объяснил Джиму, что в душе его жены двенадцать лет копилась обида – и вот теперь они имеют результат. Если он хочет сохранить брак, ему нужно много и внимательно выслушивать жену, чтобы пробудить в ней мотивацию к сохранению брака. В течение первых шести сеансов я побуждал Сьюзан, чтобы она делилась своими чувствами, а Джима призывал терпеливо слушать жену и стараться понять ее негативные чувства. Это был самый сложный этап их процесса исцеления. Когда Джим сумел по-настоящему расслышать ее боль и неудовлетворенность, в нем пробудилось искреннее желание осуществить необходимые изменения, чтобы наполнить их взаимоотношения любовью, – и еще он поверил в то, что действительно сможет это сделать.

Прежде чем у самой Сьюзан возникло желание работать над восстановлением отношений, ей нужно было услышать и поверить, что Джим осознаёт и признаёт ее чувства. Это первый шаг. После того как Сьюзан почувствовала, что муж ее понимает, они смогли перейти к следующему шагу.

Шаг 2: ответственность

Второй шаг – принять на себя ответственность. Джиму нужно было принять ответственность за то, что он недостаточно поддерживал жену, а Сьюзан – признать себя ответственной за то, что она не установила границы. Джим попросил прощения за все нанесенные обиды. Сьюзан поняла, что, хотя, конечно, Джим преступал допустимые границы, когда вел себя неуважительно (например, кричал на нее, ворчал, игнорировал ее просьбы, пренебрегал ее чувствами), однако и она сама эти границы четко не установила. Хотя ей и не за что было просить прощения, однако женщина признала свою часть ответственности за возникшие у них проблемы.

Постепенно признав, что проблемы были в значительной мере обусловлены ее собственным неумением устанавливать границы и ее склонностью отдавать слишком много, Сьюзан смогла приблизиться к прощению. Взять на себя ответственность за собственные проблемы было очень важно, чтобы преодолеть обиду. Таким образом у обоих появился мотив шаг за шагом учиться оказывать друг другу поддержку, уважая четко установленные границы.

Шаг 3: практика

Джиму на практике необходимо было научиться чтить ее границы, а Сьюзан – устанавливать их. И еще обоим предстояло научиться честно и уважительно выражать свои чувства. Они договорились, что на этом третьем шаге установят границы и будут стремиться соблюдать их, при этом отдавая себе отчет в том, что время от времени оба будут допускать ошибки. Признав свое право на ошибки, они смогли чувствовать себя более комфортно в период обучения. Вот некоторые примеры того, чему они научились и какие практические навыки освоили:

- Сьюзан научилась говорить: «Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь. Прекрати орать, пожалуйста, иначе я уйду из комнаты». После того как она несколько раз действительно вышла из комнаты, больше этого делать не приходится.

- Если Джим о чем-то просит, а Сьюзан понимает, что будет потом сожалеть, если эту просьбу выполнит, она научилась отвечать: «Нет, я предпочла бы отдохнуть». Или: «Нет, я слишком занята». Она обнаружила, что он стал к ней более внимателен, поскольку стал понимать, насколько она действительно занята или устала.

- Сьюзан сказала Джиму, что хотела бы съездить в отпуск, а когда он ответил, что слишком занят, она заявила, что готова поехать одна. Внезапно оказалось, что он таки может откорректировать свой график, чтобы поехать вместе с ней.

- Когда во время беседы Джим перебивает Сьюзан, она приучилась говорить: «Я не закончила. Дослушай, пожалуйста». В результате он стал слушать внимательнее и перебивать реже.

- Труднее всего для Сьюзан оказалось научиться просить о том, чего она хочет. Она сказала мне: «Почему я еще должна о чем-то просить после всего, что я для него сделала?» Я объяснил, что требовать от мужа, чтобы он знал все ее желания, не только нереалистично – в действительности это само по себе важная часть проблемы. Ей нужно было самой взять на себя ответственность за то, чтобы добиваться удовлетворения своих потребностей.

- Джиму же труднее всего было привыкнуть к переменам в ее поведении и не ожидать, что она и впредь будет всегда подстраиваться под него, как это было прежде. Он понимал, что ей так же сложно устанавливать границы, как ему привыкать к ним. Он понимал, что со временем, когда они оба привыкнут к новой ситуации, их взаимодействие будет проходить более плавно и легко.

Когда мужчина обнаруживает границы, это мотивирует его давать больше. Когда мужчине приходится уважать границы, это автоматически побуждает его подвергнуть критическому анализу собственные поведенческие модели и взяться за их изменение. Когда женщина осознает, что для того, чтобы больше получать, ей нужно установить границы, она автоматически склоняется к тому, чтобы простить партнера и исследовать новые способы, как просить его о поддержке и получать эту поддержку. Установив границы, женщина постепенно учится расслабляться и получать больше.

Учитесь получать

Устанавливать границы и получать от мужчины больше – пугающие задачи для женщины. Женщины часто боятся, что их запросы окажутся слишком велики и их отвергнут, осудят или бросят. Перспектива, что ее отвергнут, осудят или бросят, представляется наиболее болезненной, потому что глубоко в подсознании женщины присутствует ошибочное верование, будто она недостойна получать больше. Это верование формировалось и укреплялось в детстве всякий раз, когда ей приходилось подавлять свои чувства, потребности или желания.

Особенно уязвима женщина для негативного и совершенно ошибочного верования, будто она не заслуживает любви. Если в детстве она была свидетельницей или объектом жестокого обращения, это увеличивает шансы, что она будет считать себя недостойной любви – ей сложнее осознать свою ценность. Глубоко в подсознании укоренилось чувство своей никчемности, порождающее ощущение зависимости от других. Какая-то часть ее думает, что она не получит поддержку.

Поскольку женщина боится, что не получит поддержки, она, сама того не замечая, любую поддержку отталкивает, несмотря на то, что отчаянно нуждается в ней. Когда мужчина получает сигнал о том, что женщина не верит, что он удовлетворит ее потребности, у него возникает чувство, что его отвергли, – и он действительно отступает. Ее собственное отчаяние и недоверие преобразуют совершенно законные потребности этой женщины в острые проявления обделенности – в результате чего мужчина получает сигнал о том, что она не верит в его способность оказать ей поддержку. Как ни парадоксально, хотя мужчину мотивирует, когда кто-то в нем нуждается, однако, если потребность женщины в мужской поддержке перерастает в острое ощущение обделенности, это уже отвращает его.

В таких случаях женщина ошибочно предполагает, что его оттолкнули именно ее потребности, хотя на самом деле причиной послужило ее отчаяние, недоверие и чувство безысходности. Если женщина не знает, что мужчине нужно чувствовать, что ему доверяют, ей сложно понять различие между своими законными потребностями и ощущением обделенности. Она путается.

«Потребность» – это открытая и прозрачная реакция на обстоятельства, сопровождаемая доверительной просьбой о поддержке, и при этом мужчина чувствует в ее словах веру, что он действительно сделает все, что в его силах. Такое отношение вдохновляет его. «Обделенность» – это когда потребность в поддержке окрашена нотками отчаяния, потому что женщина не верит, что эту поддержку получит. Такое отношение отталкивает мужчину – он чувствует, что его отвергают и не ценят.

Мало того что сама по себе потребность в помощи и поддержке других людей смущает женщину, но, когда кто-то ее разочаровывает или отказывает ей, даже по мелочам, она воспринимает это чрезвычайно болезненно. Ей очень сложно, когда она чувствует, что от кого-то зависит, а потом человек игнорирует ее, забывает о ней или отвергает ее. Потребность в других людях делает ее уязвимой. А когда ее игнорируют или разочаровывают, это очень ранит – поскольку такие ситуации подтверждают ее ложное верование в собственную никчемность.

Как венерианка учится чувствовать, что она достойна заботы

Век за веком венерианки компенсировали это ощущение никчемности, проявляя внимание к другим людям и откликаясь на их потребности. Они отдавали и отдавали – но в глубине души не чувствовали, что достойны получать. Они надеялись, что, отдавая, станут достойны. Они отдавали столетиями – и наконец осознали, что действительно достойны получать любовь и поддержку. Более того, оглянувшись назад, поняли, что были достойны всегда.

Этот процесс, когда они многое отдавали другим, дал им мудрость самоуважения. Отдавая, они убедились, что другие люди заслуживают даров, – и благодаря этому стали видеть, что каждый человек достоин любви. И в конце концов поняли, что сами заслуживают даров.

Здесь, на Земле, когда маленькая девочка наблюдает, что ее маму любят, она автоматически чувствует, что и сама достойна любви. Она может легко преодолеть венерианскую навязчивую потребность отдавать слишком много. Ей не страшно получать, потому что девочка очень тесно ассоциирует себя со своей матерью. Если мама некогда обрела эту мудрость, то ее перенимает и ребенок, наблюдая за матерью и стараясь вчувствоваться в нее. Если мама открыта для даров, тогда и дочь научится принимать дары.

Однако на Венере никаких таких ролевых моделей не было, поэтому венерианкам потребовались тысячи лет, чтобы преодолеть навязчивую потребность отдавать. Постепенно они убедились, что другие достойны того, чтобы получать дары, а затем поняли, что точно так же достойны и они сами. В этот момент марсиане тоже претерпевали трансформацию – они как раз начали строительство космофлота.

Когда венерианка готова, марсианин тут как тут

Когда женщина осознает, что по-настоящему заслуживает любви, она открывает дверь, чтобы мужчина мог преподнести свои дары. Но если для того, чтобы понять, что она достойна большего, ей пришлось прожить в браке десяток лет, когда она только отдавала, а в ответ ничего, тогда, по иронии судьбы, у нее возникает желание захлопнуть дверь и больше не давать ему ни единого шанса. Ее одолевают приблизительно такие чувства: «Я отдавала тебе так много, а ты мною пренебрегал. У тебя был шанс. Я заслуживаю большего. Я тебе не доверяю. Я слишком устала – и мне больше нечего тебе дать. Я не позволю тебе снова обидеть меня».

В подобного рода ситуациях мне снова и снова приходилось заверять женщин, что им вовсе не нужно отдавать больше, если они хотят улучшить отношения в семье. В действительности партнер сам станет щедрее, когда она начнет отдавать меньше. Если мужчина игнорировал ее потребности, это означает, что они оба словно бы спали. Когда женщина проснется и вспомнит о собственных потребностях, ее муж тоже проснется и захочет давать больше.

Это вполне предсказуемо: партнер выйдет из своего пассивного состояния и начнет осуществлять те перемены, которые требуются ей. Когда она перестает отдавать слишком много, потому что ощущает в сердце своем, что достойна получать и сама, он выбирается из своей пещеры и начинает строить звездолет, чтобы отправиться к ней и сделать счастливой. Возможно, потребуется некоторое время, чтобы он научился давать ей больше, но самый важный шаг уже сделан: он осознал, что пренебрегал ею, и теперь хочет изменить ситуацию.

И в обратную сторону этот процесс тоже срабатывает. Обычно, когда мужчина осознает, что несчастлив и хочет больше романтики и любви в своей жизни, его жена внезапно начинает открываться – она снова любит его. Ледяные стены обиды тают, любовь возвращается к жизни. Если люди пренебрегали друг другом слишком долго, тогда может потребоваться некоторое время, чтобы исцелиться от накопившихся обид, – но это возможно. В главе 11 я расскажу вам о простых и практичных способах, как преодолеть эти обиды.

Довольно часто, если один из партнеров изменяется в лучшую сторону, второй меняется тоже. Это ожидаемое совпадение – одно из чудес жизни. Когда ученик готов, вдруг появляется учитель. Когда задан вопрос, звучит ответ. Когда мы по-настоящему готовы принять, то, что нам нужно, оно вдруг становится доступным. Когда в венерианках созрела готовность получать, в марсианях созрела готовность отдавать...

Учитесь отдавать

Глубочайший страх мужчины – оказаться недостаточно хорошим или недостаточно компетентным. Чтобы этот страх преодолеть, он сосредоточивается на наращивании силы и компетентности. Успех, достижения и эффективность играют центральную роль в его жизни. До того как марсиане открыли венерианок, они были настолько озабочены этими факторами, что не интересовались ничем и никем больше. Чем больше напуган мужчина, тем менее он заботлив по отношению к окружающим.

Если женщины боятся получать, то мужчины – давать. Протянуть к кому-то руку, давая, – для марсианина это означает риск неудачи, выговора, неодобрения... Эти последствия наиболее болезненны для него, потому что на уровне подсознания у мужчины есть ошибочное верование, будто он недостаточно хорош. Это верование сформировалось в детстве и укреплялось всякий раз, когда ему казалось, будто окружающие ждут, что он проявит себя лучше, чем он может. Когда достижения мальчика оставались незамеченными или не оцененными, глубоко в его подсознании формировалось ложное убеждение, что он недостаточно хорош.

На мужчину это ошибочное верование влияет очень пагубно. Оно порождает в нем страх перед неудачей. Он хочет давать, но боится потерпеть неудачу – так что и не пытается. Если больше всего на свете он боится оказаться неадекватным, то, естественно, будет по возможности избегать риска.

По иронии судьбы, если какой-то человек действительно важен для мужчины, страх неудачи усиливается и он дает еще меньше. Чтобы избежать провала, он вообще ничего не дает тем людям, кому хотел бы дать больше всего.

Когда мужчина в себе не уверен, он может компенсировать эту неуверенность тем, что не проявляет заботы ни о ком, кроме самого себя. Его рефлекторный защитный ответ во многих случаях: «Это не моя забота!» Именно поэтому марсиане не позволяли себе слишком соперничать друг с другом и слишком заботиться о других. Когда мужчины стали достаточно сильными и успешными, они наконец поверили, что они хороши, – а значит, вполне в состоянии дать что-то другим людям. Вот тогда-то они открыли для себя венерианок.

Хотя они были достаточно хороши изначально, но доказывая самим себе свою силу, мужчины в процессе обрели мудрость самоуважения. Когда они добились успеха и оглянулись назад, то осознали, что все их неудачи были необходимы, чтобы достигать успехов в будущем. Каждая ошибка содержала в себе важные уроки, необходимые для достижения целей. Именно таким образом мужчина осознаёт, что всегда был достаточно хорош.

Ошибаться – это нормально

Первый шаг для мужчины, когда он учится больше давать, состоит в том, чтобы осознать, что совершать ошибки – нормально, терпеть поражение – нормально и он вовсе не обязан знать ответы на все вопросы.

Мне вспоминается история одной женщины, которая жаловалась, что ее партнер не настроен вступать с ней в брак. Ей казалось, что для него их отношения не так важны, как для нее. Но однажды она сказала, что счастлива с ним, – и даже если им суждено прожить свои дни в бедности, она все равно хочет быть только с ним. На следующий же день он сделал предложение. Ему требовалось приятие и поощрение – требовалось подтверждение, что он достаточно хорош для нее, и это помогло ему почувствовать, насколько она важна для него.

Марсианам тоже нужна любовь

Подобно тому как женщина очень остро переживает чувство отверженности, когда не получает столь необходимого ей внимания, так же мужчина остро переживает ощущение своей несостоятельности, когда женщина рассказывает ему о своих проблемах. Именно поэтому мужчинам порой бывает так трудно слушать. Он хочет быть ее героем. Когда она разочарована или недовольна чем-то, он воспринимает это как провал. Ее недовольство служит подтверждением его самого глубокого страха – страха убедиться, что он недостаточно хорош. Многие женщины в наши дни просто не осознают, насколько уязвимы мужчины и как сильно им нужна любовь. Любовь служит для мужчины подтверждением, что он достаточно хорош, чтобы приносить удовлетворение другим людям.

Если маленькому мальчику посчастливилось наблюдать, что его папе удается радовать маму, тогда, став взрослым, он вступает во взаимоотношения с редкостной уверенностью, что и он тоже сможет приносить удовлетворение партнерше. Супружеские обязанности не пугают его, потому что он уверен в том, что может дать все нужное. И еще он знает, что, даже если он когда-то чего-то и не сумеет дать, он все равно останется хорошим человеком, который достоин любви и благодарности уже за то, что он старается изо всех сил. Этот мужчина не станет себя осуждать – ибо прекрасно понимает, что он несовершенен, однако всегда старается изо всех сил, и его сил оказывается вполне достаточно для счастья. Он способен просить прощения за свои ошибки, потому что искренне ожидает и прощения, и любви, и благодарности за свои старания.

Он знает, что ошибки совершают все. Он видел, как его отец совершал ошибки, – и при этом продолжал любить себя. Он видел, как мама любит и прощает отца, несмотря на все его промахи. Он ощущал доверие и поощрение со стороны матери – даже в тех случаях, когда папа ее разочаровывал.

Но у многих мужчин в детстве не было успешного образца для подражания, когда они росли. Для них влюбиться, жениться и жить семьей столь же трудно, как водить авиалайнер без предварительной подготовки. Сложно садиться за штурвал после того, как несколько раз разобьешь самолет. Или после того, как ты наблюдал, как разбил самолет твой папа. Так что не удивительно, почему столь многие мужчины и женщины просто махнули рукой на свои взаимоотношения: у них просто не было хорошего практического руководства!

5. Мы говорим на разных языках

Когда марсиане и венерианки встретились впервые, у них возникли те же проблемы при построении взаимоотношений, какие есть у нас сегодня. Поскольку те и другие понимали, насколько они разные, им было проще эти проблемы решать. Один из секретов их успеха – эффективное общение.

Как ни парадоксально, им удавалось качественно общаться именно потому, что они говорили на разных языках. Как только возникали проблемы, они немедленно обращались за помощью к переводчику. Всем было известно, что марсиане и венерианки говорят на разных языках, поэтому, если возникал конфликт, они не начинали сразу осуждать друг друга и не затевали драку, а вытаскивали из карманов разговорники и пытались лучше понять друг друга. А если этого оказывалось недостаточно, обращались к переводчику.

Видите ли, марсианский и венерианский языки состоят из одних и тех же слов, но значения в них вкладываются разные. Одно и то же высказывание имеет разный подтекст и эмоциональную окраску – и люди часто понимают друг друга неверно. Поэтому, если возникали проблемы в общении, собеседники совершенно естественно предполагали, что имеет место одно из вполне ожидаемых недоразумений и при небольшом содействии со стороны они гарантированно поймут друг друга. Они испытывали друг к другу доверие и приятие, какие в наши дни уже редко встречаются.

Одни выражают чувства, другие передают информацию

Переводчики нужны нам и по сей день. Мужчины и женщины редко вкладывают в свои высказывания одинаковый смысл даже тогда, когда используют одинаковые слова. Например, если женщина говорит: «Ты меня никогда не слушаешь», она не ожидает, что ее слова будут поняты буквально. Слово «никогда» должно всего лишь передать то разочарование, которое она испытывает сейчас. Не стоит думать, будто оно отображает строгие факты.

Чтобы передать свои чувства, женщины прибегают к поэтическим вольностям – используют преувеличения, метафоры, обобщения. А мужчины воспринимают эти слова буквально. Неверно поняв смысл сказанного, они нередко не могут оказать собеседнице адекватную эмоциональную поддержку. В приведенной ниже табличке вы увидите список из десяти жалоб, которые легко могут быть поняты неверно, а также типичные неадекватные ответы мужчин.

Десять типичных жалоб, которые легко могут быть поняты неверно

Женщина говорит:	Мужчина отвечает:
«Мы все время торчим дома».	«Неправда. На прошлой неделе мы кое-куда ходили развеяться».
«Все меня игнорируют».	«Уверен, что многие люди относятся к тебе очень внимательно».
«Я так вымоталась. Нельзя взваливать на меня всё!»	«Ой, не говори глупостей».
«Я хочу просто забыть обо всем».	«Если тебе не нравится работа — смени!»
«Вечно у нас в доме бардак».	«Ну, отнюдь не всегда».
«Никто меня не слушает».	«Я тебя слушаю — прямо сейчас».
«Ничего не получается!»	«И ты думаешь, что это моя вина?»
«Ты меня больше не любишь».	«Люблю, конечно. Именно поэтому я с тобой».
«Вечно мы куда-то спешим».	«Не всегда. Вот в пятницу мы никуда не спешили».
«Мне не хватает романтики...»	«Хочешь сказать, я недостаточно нежен?»

Вы видите, как «буквальный» перевод слов женщины может ввести в заблуждение мужчину, который привык использовать речь лишь для сообщения фактов и обмена информацией. И еще мы видим, каким образом мужские ответы на такого рода реплики могут вылиться в спор и ссору. Отсутствие взаимного понимания и любви в общении – наиболее серьезная проблема во взаимоотношениях. Самая распространенная жалоба женщин по поводу отношений – «он меня не слышит». И даже эту жалобу мужчины толкуют неверно!

Мужчина переводит фразу «ты меня не слышишь» буквально – и в результате обесценивает ее чувства и оспаривает их. Ему кажется, что он слышал все, что она сказала, и даже может повторить. Чтобы мужчина правильно понял слова «ты меня не слышишь», нужно дать ему перевод: «У меня такое чувство, что ты не вполне понимаешь, что я хочу сказать, и тебя не волнует, как я себя чувствую. Дай мне знать каким-то образом, что тебе действительно интересно, что я хочу сказать».

Если бы мужчина действительно понял ее жалобу, тогда он меньше вступал бы в пререкания и отреагировал бы более доброжелательно. Когда мужчина и женщина на грани ссоры,

они чаще всего просто неверно толкуют слова друг друга. В такие моменты очень важно обдумывать и правильно переводить все то, что вы слышите от партнера.

Поскольку мужчины не понимают, что женщины по-другому выражают свои чувства, они склонны осуждать или обесценивать чувства партнерши. А это приводит к ссорам. Чтобы избежать многочисленных споров и ссор, древние марсиане завели привычку прояснять смысл сказанного. Всякий раз, когда слова партнерши вызвали у них какой-то внутренний протест, они сверялись с венерианско-марсианским разговорником, чтобы убедиться, что поняли все верно.

Когда говорит венерианка

В следующем разделе я предложу вам несколько фрагментов из утраченного венерианско-марсианского разговорника. Каждая из приведенных выше десяти жалоб переведена таким образом, чтобы мужчина мог понять изначально вкладывавшийся в эти слова смысл. Каждый перевод также содержит подсказку – вариант ответа.

Видите ли, когда венерианка расстроена, она не только склонна к обобщениям и подобного рода приемам, но и требует поддержки совершенно определенного типа. Она не просит об этой поддержке напрямую, потому что на Венере и так всем известно, что такого рода экспрессивные высказывания подразумевают совершенно определенную просьбу.

В предложенных мною переводах эта просьба четко сформулирована. Если мужчине, когда он выслушал женщину, удастся распознать подразумеваемую просьбу и откликнуться адекватно, тогда она чувствует, что он действительно слышит ее и любит.

Венерианско-марсианский разговорник

«Мы все время торчим дома». *В переводе на марсианский это означает: «Мне очень хотелось бы сходить куда-нибудь вместе. Нам всегда бывает так весело! Очень люблю выбираться с тобой из дому. Что скажешь? Может, поужинаем в ресторане? Что-то мы засиделись дома».*

Без такого перевода, если женщина говорит: «Мы все время торчим дома», – мужчина может расслышать примерно следующее: «Ты не выполняешь свои обязанности. Ты оказался полным убожеством. Мы никогда не проводим время вместе, потому что ты ленивый, бесчувственный и просто-напросто скучный».

«Все меня игнорируют». *В переводе на марсианский это означает: «Сегодня я чувствую себя пустым местом, никто меня не ценит. Я словно превратилась в невидимку. Конечно, я понимаю, что все меня прекрасно видят, но никому до меня нет дела. И еще мне грустно оттого, что ты в последнее время так занят. Я понимаю, тебе приходится много трудиться, и я это ценю, но порой мне кажется, что я просто-напросто перестала интересоваться тобой. И мне делается страшно оттого, что работа для тебя важнее. Может быть, обнимешь меня, чтобы я почувствовала, что кое-что для тебя значу?»*

Без этого перевода, когда женщина говорит: «Все меня игнорируют», мужчина может услышать: «Я так несчастна! Мне не удастся получить то внимание, которое мне нужно. Все безнадежно. Даже ты меня не замечаешь – а ведь предполагается, что ты меня любишь. Тебе должно быть стыдно. Ты черствый. Я бы никогда не стала тобой вот так пренебрегать».

«Я так вымоталась. Нельзя взваливать на меня всё!» *В переводе на марсианский это означает: «Я очень много сегодня сделала. Мне нужно отдохнуть, прежде чем браться за что-то еще. Мне повезло, что я могу рассчитывать на твою поддержку. Может быть, обнимешь меня и скажешь, что я хорошо поработала и теперь заслуживаю отдыха?»*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.